

莱美尊巴热潮席卷南京

金融危机给原本蓬勃向上的服务行业带来了不小的打击,不少中小型健身俱乐部纷纷歇业。但近日,一种在美国风行的拉丁项目“尊巴”和“Body Pump”出现在南京,又掀起了一轮健身热潮。

尊巴风靡舞姿时尚

提起“尊巴”,很多人都不懂。据了解,尊巴是融合南美多种舞蹈风格改造而来的运动,花样多、强度大,在年轻人中颇受欢迎。它的特点就是怎么放松怎么跳,融合了桑巴、恰恰、萨尔萨、雷鬼、弗拉门戈和探戈等多种南美舞蹈形式。通常,一节60分钟的“尊巴”健身课分成节奏强度不同的几个阶段,即便没有任何舞蹈基础的人,也可以在“尊巴”的舞步中得到放松和乐趣。

资深教练介绍,这项运动特点主要体现在狂热的音乐节奏和肢体动作上:跳跃、挥动手臂、扭臀、鼓掌、甩头,就像是酒吧里的一场舞会,非常有激情。在锻炼中,人们可以一边唱歌起舞,一边锻炼身体,“选择它,你就不必再为了减肥而为难自己的胃了,因为每节课至少要消耗700多卡路里热量,练完后肯定是大汗淋漓。

不过,“尊巴”并非某个年龄层的专利,跳“尊巴”时,人的肌肉伸缩范围适当,也没有器械性伤害,适合向更广泛人群推广。

男性首选“Body Pump”

健身中心似乎专为女性量身定做,瑜伽、舍宾、形体芭蕾……清一色是女性运动。Body Pump的出现,打破了男性在健身房中很少有机会参加团体操的局面,吸引了大批男孩的参与。吴尊、胡彦斌等诸多明星都主推“Body Pump”。

“Body Pump”就是杠铃操,意思是给身体充电。它是莱美国际专业运动体系中最基本也是最有效的一个项目,“Body Pump”是最适合团体训练的杠铃课程,配合着轻快欢乐的音乐节奏,在短时间内达到训练耐力及增强体能的功能,能挑战身体每一个主要的肌肉群。”

“我最喜欢 Body Pump 的气势,能让人感到精神振奋。”25岁的胡彦斌笑着说,在乐队的“伴唱”下,配合着重金属和电声乐器奏出的旋律,跟着大家一起有节奏地做着动作,有一种奋勇向前、坚持到底的欲望。“以前我到健身房都是练脚踏机等器械运动,一个人想练就练,不想练就撤。而 Body Pump 则是大家一起练,看别人都坚持着,自己也不好意思退缩,健身效果比以往好。”

还有不少男性选择 Body Pump,是因为其对肌肉的锻炼有很明显的效果。29岁的吴尊,他的理论是“男人就是要多些肌肉才够威风”。教练表示,只要每周训练二至三次,一个月就可以明显感受到成效,作为有氧力量训练,Body Pump 最适合20—35岁之间的年轻人,它不仅能快速达到塑身效果,且效果持续时间也很长。

热点播报

浩沙联手江苏都市网 独家合作团购送好礼

浩沙健身俱乐部户部街店预售团购与江苏都市网独家合作,开展推荐卡(1680元)大放送活动,买全年浩沙健身卡,送江苏都市网最新炫酷产品手机彩信报“都市E生活宝典”,购卡送8000圈币,可直接在团购频道购物抵用。

另外,酷沙俱乐部也为健身爱好者准备了丰富礼品,新用户获赠免费私人教练一次、免费延长1个月会籍、T恤衫一件,推荐人送200元浩沙服饰券,推荐2人(包含以上)加送免费延长3个月会籍。

小贴士

浩沙健身俱乐部户部街店分两层楼,占地4000多平米,包括热瑜伽房、大操房、多功能房、动感单车房,还有有氧器械区等。莱美课程更打造时尚、休闲、健康的专业健身俱乐部。给江苏都市网的广大网友带来健康时尚的全新生活。生活方式。

活动咨询电话:96060



资料图片



hosā Fitness
浩沙健身俱乐部
南京浩沙健身户部街直营店



2008中国最具价值健身品牌



国家游泳中心指定供应商
National Aquatic Center Official Supplier

市中心近4000平米大型健身会所
引进国际领先的Les Mills(莱美)及zumba课程体系
国际顶尖美国 力健(Life fitness)星驰(startrac)专业健身设备

感谢截止日期: 2008年12月10日

开业即临 推荐有礼 感恩回馈

老会员有礼

老会员成功推荐1人入会可获得价值298元的浩沙运动包一个;成功推荐2人另加送三个月会籍。

新会员有礼

新会员可获免费私教一节,并赠送一个月会籍、T恤衫一件及价值200元浩沙服饰现金抵用券。

四期优惠价:1680元热卖中

携手  **江苏都市网** 团购健康生活
www.js.cn
详情请登陆www.js.cn



选择浩沙健身的八大理由











雄厚领先的健身集团实力
深厚稳健的健身品牌沉淀
完善互动的健身产业格局
国际专业的技术合作支持
高性价比 轻松享受快乐健身
先进有效的互动特色课程 专业优秀的明星教练队伍
标准规范的连锁管理体系 细致入微的标准健身服务
国际顶级的健身硬件设备 时尚现代的运动健身环境 一站消费的健身终端平台

hosā 我 健身我快乐
浩沙健身 ENJOY FITNESS ENJOY LIFE

Hotline: 025-86892008 025-86892533 南京市白下区户部街29号茂庭广场4F/5F



28元

魏氏

24小时营业 休闲广场

香薰木桶浴...

崇高的礼遇 完善的配制 无限的暇想

快速拨打预约电话

凭券广告 澡资免费, 享受按摩8.5折 (有效期至2008年12月10日)

地址: 中央门和燕路1号大家乐负一楼 电话: 85080737



云河桑拿会所

让她们用行动告诉您 她们是超棒的!

首次 水摩浴 100元

特色风情按摩 真情回馈多!多!多!

动感地带 288元

云中漫步 388元

浴资: 38元 (含擦背、免费停车、简餐、饮料、茶水、包厢.....)

长期招聘 优秀按摩技师

地址: 瑞金路25号乐行天下大院内(7路终点站西侧面) 体验专线: 84681737