

# 浩沙健身

## 引领尊巴时尚风暴

所获奖项:  
2008年度  
最具实力奖

### 获奖感言:

浩沙健身俱乐部南京分公司总经理孟琥

浩沙已拥有20多年的悠久历史,并是中国500强品牌中唯一的一个健身品牌,在国内有70多家健身会所。今年,浩沙进入南京市场,将以专业的精神,为南京消费者提供物超所值的独特健身体验,倡导休闲、健康的生活方式。

“人无我有,人有我精”,今年进入南京市场的浩沙给业界留下了这样一个印象。由于进入南京比较迟,浩沙选择了“尊巴”这样一个独有的健身项目,迅速打开南京市场,引领了一股新的健身风暴。

### 独有项目魅惑

1998年,浩沙将国际先进的健身俱乐部管理模式和国际时尚的健身项目引入中国市场,在北京成立了浩沙全国首家健身俱乐部,成为最早在中国大陆市场提供健身服务的健身俱乐部之一。经过10年的发展,浩沙健身俱乐部在全国各地已拥有超过70家健身俱乐部,累计会员总数超过30万,成为国内最大的健身连锁机构之一。

浩沙健身俱乐部南京分公司总经理孟琥介绍说,浩

沙拥有国内顶尖的教练支持团队、国内领先的星级服务体系和完善的管理体系,强大的课程开发能力使浩沙始终能够给消费者提供丰富的和国际同步的健身课程和服务。浩沙在硬件上尽显实力,据了解,目前,浩沙健身馆中的器材都是力健、星驰两个国际顶级品牌的最新款。除了硬件之外,独有的尊巴项目也让健身爱好者趋之若鹜。

### 风靡舞姿时尚

作为一种有氧运动,1小时的尊巴练习最高可以消耗掉健身者450卡路里的热量,使部分肌肉得到强化。对人体颈部和肩部也有好的效果,这一点对于办公室白领阶层非常适合。

值得一提的是,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,而并非某个年龄层的专利。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。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多卡路里热量呢。”浩沙的健身教练如此表示。



# 婵洲瑜伽

## 健康瑜伽星级连锁

所获奖项:  
2008年度  
健康口碑奖



婵洲瑜伽馆莫汉大师

面向健身市场开放以来,婵洲瑜伽馆一直追求以人为本的市场化教学体系,四年多的经营和发展,已初步打造成星级连锁瑜伽馆,婵洲在南京市鼓楼区五台山和白下区苜蓿大街、奥体大街等开设了五家连锁瑜伽健身馆。

婵洲瑜伽是以科学的瑜伽传统为教学理念,今年在五台山婵洲瑜伽馆硬件中增添了地暖设施,又推出特色地暖高温瑜伽,地暖常温瑜伽,让

女人再也不做冬天里的冰美人,能使更多的人在瑜伽健身活动中享受快乐、健康、放松、保健、塑身等乐趣。瑜伽能在很短的时间里,给你带来外在最明显的瘦身和塑身效果,如有一位30多岁的会员,经过20

多天的练习,体重减了12斤,身材有了曲线。

经常练习瑜伽姿势和瑜伽冥想,可以使人焦虑情绪始终保持在最低水平,透过瑜伽姿势和特殊呼吸功来控制过分焦虑的情绪,焦虑是造成疾病的主要原因之一,而瑜伽是消除、减轻焦虑心情的最好方法,是克服、治疗疾病的手段,能帮助刚病愈的人康复。

“我们在选择体位动作时,不是越难越好,而是应该选择适合自己的动作,否则不但无益而且会伤害到自己,通常我们每天只需做几个体位练习,就可以对颈椎病、失眠等有很好的效果。”婵洲有关负责人表示,瑜伽会随着时间流逝,把你僵直的身心变化成婴儿那般柔韧细腻,最大限度地维持自然的状态。让身心更为接近自然,它能够实现身心最佳状态。

### 雨花台健身馆开门迎客

南京市雨花台区体育中心位于宁南新区机场高速西侧,雨花台区政府向南300米的雨花大道8号,是一座大型、集体育健身、餐饮、休闲服务的综合性群众性体育健身场所。该中心占地面积18600平方米,建筑面积20000平方

米,总投资1亿多元,是目前全国区级最大的体育中心。

雨花体育中心的建成,为周边众多小区和大中型企业、事业单位的全民健身提供了一个多功能的健身场馆。

雨花体育中心现有体育健身的项目有:高标准、卫生、清

洁的游泳馆、羽毛球馆、乒乓球馆、瑜伽馆、跆拳道馆,足疗、棋牌、推拿馆等。以后将逐步配套的有:体育用品、健身器材等服务设施,其功能定位于体育比赛、训练和体育休闲、大众健身,将满足不同人群和企业单位的体育锻炼及健身需求。

hosafitness  
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

# 浩沙健身即将盛大开业敬请期待...

## 四期优惠价:1680元即将结束



携手 江苏都市网 团购健康生活  
WWW.JS.CN

现在加入即获超值惊喜 详情请登陆www.js.cn或来电来店垂询



### 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

hosafitness 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

在江苏省以外的地区内 本活动解释权归浩沙集团所有

休闲、娱乐、健身南京论智文化代理

订版热线: 025-84708359

更多信息详见在www.025sina.com