

健身休闲 文武兼备



十大最刺激的户外运动

Nb.1 徒手攀岩

攀岩运动起源于欧洲的一项国际性体育项目,对人的体能、胆量,以及身体协调性、柔韧性要求均极高。

Nb.2 死亡蹦极

起源于太平洋的瓦努阿图群岛,是当地青年的成年礼,原意是考验其胆量,判断是否有资格成为能面对危险的成年人。

Nb.3 低空跳伞

一般在高楼、悬崖、高塔、桥梁等固定物上起跳,由于距离地面高度低,没有调整方向的时间,因此在开伞的一瞬间就要瞄准着陆点。

Nb.4 高空飞越

自亚洲第一人柯受良先生1997年驾三菱跑车飞越黄河以来,高空飞越似乎已经成为了一项热门职业。

Nb.5 高速赛车

能驾驶时速300公里的赛车在跑道上驰骋,是人与机械一种完美融合。

Nb.6 潜水运动

检验人类在水世界里到底走得有多远,挑战体能极限。

Nb.7 登山运动

身体能量的培养、呼吸方法,以及步法的调整都是冲击体能极限不可或缺的宝贵经验,而这一切都是来源于系统而专业的训练。

Nb.8 野外生存

一旦发生了危机,只有两种选择:要么等待救援,要么实施自救。

Nb.9 速降滑雪

过程结束,回望赛道,一种死里逃生的感觉油然而生,但并不是每个人都有邦德的那份潇洒。

Nb.10 忍饥耐寒

美国30岁的魔术师大卫·布莱恩在伦敦泰晤士河上悬挂的一个大玻璃箱子中,独自度过了44天不吃任何食物、只喝水的忍饿日子。相对而言,在众人的视野下,这是唯一没有生命危险的游戏。

SNS六度空间

7月底,据美国科技博客网站 Read-WriteWeb 报道,Facebook 开始允许实名地址用户更改自己的用户名称。Facebook 允许用户这样做的原因是,不少用户此前在注册时,故意起了一些带有玩笑意味的用户名,这与 Facebook 开通实名地址服务的初衷相悖。

值得指出的是,相应设置页面上的提示信息显示,用户最多只能更改一次。也就是说,在更改名称事宜上,Facebook 仍希望用户需谨慎从事,而不得再“乱起名称”。

Facebook 是什么?

大多数中国网友对“开心网”并不陌生,“开心网”和 Facebook 一样,隶属于 SNS 系列(Social Network Site 社交网站)。

创立于 2004 年 2 月 4 日,Facebook 首席执行官、今年 25 岁扎克伯格(Mark Zuckerberg)上周宣布,Facebook 全球用户量已突破 2.5 亿大关。市场研究公司 e-Marketer 近日发表研究报告称,今年 Facebook

的营收有望增长 20%, 达 3 亿美元。

新泽西州一家专门进行大学市场调研的公司调研显示,Facebook 在“本科生认为最 in 的事”中排名第二,仅次于苹果的 iPod, 和啤酒与性并列。由于 Facebook 资料的可信度高, Facebook Connect 已被 CNN (美国有线电视新闻网) 等知名网站接受。

SNS 跟我有什么关系?

1967 年, 哈佛大学的心理学教授 Stanley Milgram (1934 ~ 1984) 创立了六度分割理论, 简而言之就是: 你和任何一个陌生人之间所间隔的人不会超过 6 个, 最多通过 6 个人你就能认识任何一个陌生人。

1984 年 5 月, Facebook 创始人 Mark Zuckerberg (马克·扎克伯格) 出生于纽约的一个富人区, 他的父亲是一名牙医, 母亲是一位精神科医师。扎克伯格的人生和比尔·盖茨有着惊人的相似之处, 两人都 19 岁开始创业, 同样是



Facebook 首席执行官、今年 25 岁扎克伯格

哈佛大学的辍学生。

今天, Facebook 的用户人数已经覆盖全球各大洲, 甚至包括南极洲。扎克伯格戏称: “如果 Facebook 是一个国家, 则将是世界上人口第 8 多的国家, 略多于日本、俄罗斯和尼日利亚。”

(本版图片均为资料图片)



热烈祝贺“第三届金陵胖妞瘦身秀”圆满落幕·金吉鸟荣获“专业健身瘦身机构”称号!



金吉鸟健身连锁

瑜伽·器械·跳操·游泳·教练培训

热烈祝贺“金吉鸟健身俱乐部”龙江店盛大开业、珠江店特惠预售

金吉鸟瑜伽

外教授课·十家直营连锁·一流环境·优秀管理团队
网址: <http://b572828.xici.net>

庆金吉鸟健身俱乐部
龙江店盛大开业、珠江店火热预售中

- 金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:
年卡 8 折酬宾 (特价年卡不参加)
- 暑期卡 (2 个月):
高温 600 元, 常温 480 元
顶级店上浮 50 元!

备注: 本公司拥有此活动的最终解释权 更多优惠, 请电询

- 龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 86371997
- 龙江二店: 龙江新城市广场二楼海润之家旁 电话: 86371997
- 虹桥顶级店: 中山北路 281 号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
- 瑞金路顶级店: 龙蟠中路 317 号达美御园南二楼 电话: 84796899
- 珠江路精品店: 珠江路 88 号新世界中心 B 座 1102 室 电话: 84721128
- 大行宫顶级店: 太平南路 2 号日月大厦 4 楼 电话: 84653299
- 新街口精品店: 石鼓路 42 号建华大厦 2706 室 电话: 84702468
- 山西路精品店: 山西路 67 号世界贸易中心 A 座 1203 室 电话: 83200879
- 牌楼巷会所店: 牌楼巷 47 号 1 金吉鸟 万源健身会所内 电话: 86663232
- 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城 1 楼 电话: 0512-61710118

金吉鸟健身俱乐部

- 珠江店 预售特惠中
特种年卡 1380 元 惠
- 龙江店 盛大开业
特种年卡 1380 元 惠
- 虹桥店 新张特惠中
特种年卡 1380 元 惠
- 万源店 全面特惠
游泳+健身 年卡 1880 元 惠

万源店暑期少儿游泳培训班特惠招募中

更多优惠套餐, 请电询

- 珠江路店: 珠江路 88 号新世界百货四楼 (珠江路、丹凤街路口) 电话: 84533678 84533677
- 龙江店: 龙江新城市广场餐饮广场 4 楼 (同醉 KTV、老媽火锅楼上) 电话: 86299976, 86299979
- 虹桥店: 中山北路 281 号新城市虹桥中心三楼 电话: 83171399
- 万源店: 牌楼巷 47-1 (万源大厦附楼) 电话: 86663232 86619295

金吉鸟瑜伽学院

权威证书, 国际通用!

全日制班、周末班
你想做瑜伽教练吗? 你想系统的学习瑜伽吗?
3800, 4800, 5800, 6800 元,
不同的价位总能满足不同需求的你, 变换的价位不变的是助您成就梦想的真诚

肚皮舞教练培训课, 万众期待火热推出,
本月八号开课, 请速报名!
学生、教师凭证件 优惠 1000 元 惠

新街口肚皮舞暑期班 480 元, 持续进行中!

咨询热线: 025-84799686 咨询 QQ: 794950222
地址: 新街口石鼓路 42 号建华大厦 1304
公交线路: 16, 27, 33, 34, 35, 38, 100 新街口南站下

金吉鸟·大正跆拳道馆

跆拳道国家示范团
江苏训练基地中韩合作大正跆拳道俱乐部

暑期班、周末班特惠招募中

地址: 中山北路 281 号新城市虹桥中心三楼
金吉鸟健身俱乐部内 电话: 83171399
其他 10 家大正跆拳道分馆信息详见:
<http://www.dazhengtkd.com>