



明道瑜伽装修在即 门店升级 特价活动倒计时

随着瑜伽越来越深入我们的生活,越来越多的女性已经认识到瑜伽的神奇之处,越来越多的人已经在瑜伽中受益!瑜伽通过呼吸、动静平衡、身心统一等要素来刺激身体恢复本身的自觉与自愈,改变人的亚健康状态,达到排毒减脂的同时,还能令身心健康自然统一安定。

老牌瑜伽馆明道瑜伽自开设以来口碑一直非常好,即使在炎热的夏季,每天上课前到处都是人头攒动,好不热闹!能有如此高的人气,这就说明明道瑜伽有着独特之处:所有门

店的瑜伽教室通风非常好,保证每个会员的呼吸;整个高温馆没有一滴胶、一滴漆,非常环保;高温系统采用德国进口的水暖设备,对皮肤改善效果显著;所有的高温、常温瑜伽教练均为全职教练,熟悉每个会员情况;纯女子的上课环境,保护会员的私密性;电话预约的小班制上课,保证每个会员的上课质量;一卡通的卡型,瑜伽、形体、舞蹈都可以随意组合练习;8年以上的金牌教练授课,这在别的门店是不可想象的!

据明道瑜伽的教练主管赵老师介绍,高温瑜伽的功效非常

好,在38°C以上的高温环境中,结合高温瑜伽的体位、呼吸和冥想,达到强力排毒和减脂的效果。尤其适合现在在不经常锻炼柔韧性差的年轻女性,高温的环境可以使大家的身体水平提高到一个新的台阶,起到更好的效果。由于是纯水暖的锻炼环境,所以在锻炼的过程中,我们的身体被温和的、湿润的空气包围着,我们的皮肤始终在得到滋养,即使出了非常多的汗,也会前所未有的滑嫩、滋润。所以,越来越多的女性加入到了高温瑜伽的队伍中,感受着高温的魅力,享受着汗流浹背的感觉!

高品质的教练、一流的硬件设施、人性化的管理,高性价比的价格,纯女子的锻炼环境,

铸就了今天的明道,高比例的老会员续卡是对明道瑜伽的回报和肯定!为什么明道瑜伽的会员会一直稳定增长?因为一旦会员选择了明道瑜伽,就会喜欢上这里,长长久久地锻炼下去!为了让更多的会员能够加入明道,自8月份开始,明道新街口店和山西路店都要扩店装修,给会员提供更好的锻炼环境和休息场所,希望明道不仅成为会员的锻炼场所,还成为她们心灵停泊的港湾!据悉,明道已经开展了新一轮的装修前的特卖活动,其他门店为了配合也有相应的办卡活动!很多未到期的老会员已经开始提前续卡,尽享优惠的价格!心动不如行动,明道欢迎您的加盟!

金吉鸟珠江路店开业在即 钢管舞火热报名中

耗资巨资的金吉鸟珠江路店将于本月底隆重开业,届时在新街口附近工作或者居住的健身爱好者又将多一个健身好去处。

金吉鸟操课主管 Holly 宣布,珠江路店开业后,钢管舞培训课程将同时启动,因为现代改良的钢管舞已经在健身房深受会员的喜欢。

钢管舞有以下3大优点:

1. 减肥健身塑身

收紧腹肌:钢管舞会练到腹肌,比如在你围着钢管回旋身体时,必须收紧腹部肌肉才能完成各种动作。只要一放松,重心马上就往下掉。

打造手臂:钢管舞靠手臂的肌肉动作,更是打破所有“塑身”的纪录,集合了全身的力气。初学者上了六堂课课后,身上漂亮的肌肉线条就会出现。

紧致臀部:钢管舞也会练到臀部肌肉,就我们平时很少锻炼到的臀部内侧会慢慢地变得更紧实浑圆。

2. 提升女性气质

钢管舞深受白领女性的青睐。她们觉得在各种风格的音乐中热情奔放地舞动时,心中感到从未有过的舒畅,而且舞蹈动作易上手,简单、自然且美观。学习者并不要求舞者有专业的舞蹈基础,能很快领悟到钢管舞的要领与快乐。当在音乐的节奏中起舞时,带来运动的快乐与艺术的美感,是不言而喻的。而在舞后,生活与工作的压力也就随之荡然无存。



3. 减缓工作压力

很多女孩初次来到练功房,看到熟练的学员鸾飞凤舞的表演后,都非常怀疑能否学会杆上旋转,爬杆和倒挂金钩等异常美观且高难度的动作。但她们在经过钢管舞的学习之后发现,只要敢于大胆地尝试和运用技巧就没有什么是做不到的,自己也能成为一名翩跹舞者。

学习的过程让她们找到了自信,并将这种自信带到生活与工作中。而钢管舞作为一项时尚大方的健身运动,本身也就能带给人自信,并且衍生出女性更吸引人的气质。

“振道”跆拳道,瘦身防身新选择

跆拳道具有强身、瘦身、防身、修身养性等多方面的作用,是人们增强体质、培养意志品质的一种较好的手段。跆拳道不仅是技术上的完美,更重要的是通过训练激励自己去不断努力,从而走向成功!记者在全国知名品牌“振道”跆拳道馆了解到,孩子们和女性越来越多……

孩子们爱上跆拳道

几十个活泼可爱的孩子身穿白色的跆拳道服,腰间系着白、黄、绿、蓝等颜色的带子,抬起的腿随着“嘿、嘿”的喊声,有力地踢了出去。他们的马步、正拳、前踢、旋风踢都表演得有模有样,甚至还打出了少年凌云的气势。每当人们走进振道

跆拳道的少儿学习班,看到这样的一幕都会觉得十分振奋。家长们说,教育孩子琴棋书画是一方面,练跆拳道可以让她们文武双全。

跆拳道的“道”是什么?有人说“道”就是指方法和道理;也有人说“道”是指修身之道。有过这样的例子:邻居家的淘气小子最近去练习了跆拳道,从而变得懂礼貌、有教养。振道跆拳道每个连锁店馆里都有醒目的“礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈”标语。

女子跆拳道瘦身新选择

女子形体的美丽从古至今都没有统一的标准,但健康、修长、柔韧、挺拔却是亘古不变。

而这些特点,你都能在经常练习跆拳道的女孩身上找到。跆拳道这项集健身、瘦身、减压、自卫于一身的运动在南京已经成为时尚一族的热门话题。设施良好、管理严谨的“振道跆拳道馆”更为推崇时尚、注重生活质量的年轻人所青睐。

跆拳道是柔韧、力量、技术一同使用,是一种锻炼身体各部位全身性的运动,因此对于女孩子来讲,跆拳道不仅是一种具有攻击能力的技术,而且还是一种精美的形体艺术和行之有效的健体、瘦身方法。

跆拳道的训练程序与有氧瘦身操相当一致。如从最开始的热身、伸拉,到步法、拳法、腿法再到最后实战等,都是一种有氧耗脂运动。训练5~7周



后,你不仅能掌握基本的搏击技术,形体也将发生惊人的变化,大腿与手臂的赘肉都将减少,身材更加挺拔。由于跆拳道的发力部位在于腰身,所以瘦腰的效果是最为明显的。感兴趣的女孩子不妨去“振道”一试,每天下班后甩掉高跟鞋,穿上雪白的道服,在训练场上展示你的飒爽英姿,感觉相当棒哦!



明道瑜伽

南京明道瑜伽馆自2001年开设以来,以独特的风格将古老的瑜伽和现代的健身方式融为一体,引领了瑜伽健身时尚,推动了南京瑜伽健身风潮,现在江苏已经有多家直营连锁分店。以口碑著称的明道瑜伽,将经络学、饮食营养学、运动学、形体美学等融入课程中,凭借雄厚的师资力量,我们致力于让更多的人感受最为专业的瑜伽锻炼!

明道专业瑜伽馆

明道瑜伽教练培训

60天的体能开发+60天的悉心指导+365天实习跟课+100%的就业率=合格瑜伽老师的保障

一分耕耘,一分收获;
一份付出,一份回报;

如果你想成为瑜伽老师;如果你选择了明道:请理解教材的厚重详细;请理解导师上课的严厉;请理解导师孜孜不倦的教导;请珍惜导师安排的面试机会;明道瑜伽,品质保证;帮你实现自己的梦想,是我们最大的骄傲!

目前为止,所有学员100%的就业率,是我们对您的保证!

特惠招生,初中高级连读6800元!资深华裔导师,小班上课,名额有限,报完即止!

有氧操教练培训:

特惠价: 1200元

培训课程:

有氧拉丁、踏板操、有氧操、活力球(任选)

咨询电话: 83209798 赵老师

暑期特惠活动

- 1

庆祝新街口店扩店装修,现特价销售

常温年卡:1590,免费赠送2个月,并免费赠送一套专业瑜伽服!2次/周常温课程,瑜伽、形体、舞蹈课程任选!
- 2

庆祝山西路增设新店,各种卡型超低价格预售中,

咨询电话: 83345936
- 3

高温年卡1690元起,(顶级店、旗舰店上浮);

双人同行,享受更多优惠,详情咨询相应门店!

其他年卡免费加送2个月及一套远洋最新款瑜伽服

免费体验进行中,电话预约体验相应门店课程,让您亲身感受大师级教练水平

承接单位包场、培训、体型雕塑、集体排舞等活动

更多活动,请咨询相应门店或者登陆明道瑜伽讨论版: <http://b398379.xici.net>

咨询QQ: 492417594 790486168

明道专业瑜伽馆及跳操馆:

鼓楼旗舰店: 中山北路26号新展国际大厦裙楼4楼	TEL: 83209798
山西路精品店: 中山北路241号江苏华侨大厦19楼E座(宏图三胞旁)	TEL: 83345936
新街口平价店: 汉中路129号江苏职工医科大9楼912室(金鹰旁)	TEL: 84780003
龙江顶级店: 龙园西路5号4楼(龙江体育馆对面)	TEL: 86602958

休闲、娱乐、健身南京论智文化独家代理 订版热线: 025-84521131 更多信息详见 <http://b1071039.xici.net>