

金吉鸟珠江路店 开业在即

耗费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。

每个女孩都应该练习钢管舞

说起钢管舞,人们过去的印象就是指欧美的夜总会或者成人俱乐部里流行的性感舞蹈。舞者凭借自己柔韧的身体围绕着钢管极尽所能,做出性感热辣的动作。而到了21世纪初,钢管舞已经演变成为一种时尚的健身减肥运动,在欧美白领中尤其是极受女性欢迎。

Holly告诉大家,钢管舞有以下几大优点:

1.可以减肥健身塑身

钢管舞会练到腹肌肉,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。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。

2.可以增强女性自信,提升气质

钢管健身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

资料图片 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。学习者并不要求有专业的舞蹈基础,能很快领悟到钢管舞的要领与快乐。

3.可以减缓生活工作压力

很多女孩初次来到练功房,当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,自己也能成为一名翩纤舞者。

一起来跳有氧舞蹈

Holly介绍道,有氧舞蹈是在节奏、韵律中的身体练习;是一项轻松、优美的运动。在健身的同时,带给人艺术享受,陶醉于锻炼的乐趣中,减轻了心理压力,产生一种轻松愉快的感觉,促进身心健康的发展,从而更增强了健身的效果。

此外,有氧舞蹈是结合多种舞蹈的课程,可使身体的协调性、灵活性很好地得到锻炼,是发展身体全面素质的较为理想的运动。有氧舞蹈还具备强大的活动能力,能够改善人体心血管系统的机能,全面的舞蹈动作可使会员的心率在锻炼过程中保持在一定的目标范围,从而增强心肺功能。

浩沙引领健身潮流

浩沙(hosa),一个源自香港的著名休闲运动品牌,拥有20多年的悠久历史。浩沙国际健身管理有限公司隶属于浩沙集团,以为消费者提供物超所值的独特健身体验、推广快乐、时尚、健康的健身文化为宗旨,倡导休闲、健康的生活方式。

南京规模最大的国际健身中心

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体验带入中国市场。经过10余年的发展,浩沙健身俱乐部在全国各地已拥有70多家健身俱乐部,累计会员总数超过30万。

南京浩沙健身中心是目前南京规模最大的国际健身中心,中心按照国际流行标准设计,拥有4000多平方米,全部采用国际顶尖原装的力健健身器材、数十名国家级健身教练,



浩沙教练

让您在运动的张力中自由享受生活的乐趣;大型的沐浴区和舒适的干湿蒸房能给您带来运动后畅快淋漓的感觉,并能让您的身体得到充分放松;舒适的高级休闲区以及乒乓球、台球等附属设施,定能给忙碌中的您带来全新的感受。

一小时消耗 450 卡路里热量

浩沙开设的最新课程 ZUMBA(尊巴),将活力、动感的音乐与独特的舞步结合,让所有的参与者在舞蹈的时候可以毫无顾忌,自由发挥。它遵循“轻松、快乐、运动”的原则,让遵循 Zumba 课程与动作的参与者长期保持健康状态。

Zumba 是一种“感受快乐”的运动,它让身心共同发展,让参与者在轻松、愉快的气氛下健身。Zumba 将拉丁和国际音乐舞蹈相结合,自成一套动感的、兴奋的、有效的健身系统。

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人士非常适合。

英派斯——家门口的健身乐园

英派斯健身俱乐部配备了国际顶尖的高档硬件设施,包含了由美国引进的体适能检测系统、全套“英派斯 Impulse”专业的有氧、无氧全套健身设备以及国际流行的动感单车、水中单车等。同时通过英派斯体系认证的顶级教练为您开设瑜伽、普拉提、毛巾舞、肚皮舞、秧歌舞、街舞、有氧搏击操、有氧芭蕾、有氧拉丁、踏板操、健身球等多种课程,让您在健身的同时享受时尚的快乐!

英派斯集团是创建于



英派斯董事长石中凯

1991年的山东省首家外商独资集团公司。2004年,“英派斯”荣获中国驰名商标称号;

2005年,英派斯集团成为第十届全运会健身器材独家供应商。

英派斯健身俱乐部凭借英派斯集团的强大经济实力和精英团队,致力于打造中国中高档健身俱乐部。所有英派斯健身俱乐部的会员均可享受真正的“健身无界,一卡通行”。

目前,英派斯健身俱乐部已在青岛、南京、北京、苏州、昆山、沈阳、长春、大连、呼和浩特等地设立了60余家连锁健身服务机构,已有数十万名会员正在各地俱乐部享受尊贵服务,体验健康人生。



- 1992年,浩沙成为第一个在中国经营专业健身服饰的品牌
- 1995年,浩沙成为第一家进入时尚百货商场的健身品牌
- 1997年,浩沙成为第一个由中国健身操第一人马华代言的健身品牌
- 1998年,浩沙成为第一个与中国第一档专业健身电视栏目-中央电视台《健美5分钟》合作的专业健身品牌
- 1999年,浩沙成为第一批将健身俱乐部引入中国的品牌
- 2004年,“浩沙”成为中国健身行业的首个驰名商标
- 2008年,“浩沙”又成为中国品牌价值评估中唯一入选500强的健身品牌,水立方战略合作伙伴!从最早的泳装产品开始,浩沙和全面健身同步发展,现在浩沙已成为一个集健身服饰、水运动服饰、内衣家居产品、健身俱乐部为一体的时尚健身产业集团,成为中国时尚健身行业的领军企业。

IT'S LIFE FOR FITNESS 全民健身万里行南京站

特别合作健身俱乐部

家新店开幕在即!

- 石鼓路店
- 三山街店
- 河西店

聘 区域总部: 教练部经理 客服部经理 销售部经理 拓展经理 工程监理
 门店: 店长 客服部主管 教练部主管 销售部主管
 健身教练 会籍销售 客服专员 团操部主管
 联系人: 薛小姐 Tel: 025-86892268, Mobile: 13951927945
 E-mail: xuemei@2008@126.com

www.hosafitness.com