

金吉鸟健身珠江路旗舰店开业了

好消息,占地4000平米的金吉鸟健身俱乐部珠江路旗舰店,于今天揭开神秘的面纱开门迎客了!该店位于珠江路新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口),设施先进,项目齐全,高薪聘请经验丰富、曾经成功运作多家大型健身俱乐部的上海管理团队,悉心打造南京一流的健身俱乐部!

近日,记者走访了金吉鸟珠江路店。跟其他健身俱乐部相比,金吉鸟的这家旗舰店有几个特点:

1.钢管舞

该旗舰店拿出120平方米的面积开设了时下最流行的钢管舞课程,成为南京首家专业开设这时尚、前卫课程的健身俱乐部,将这充满妩媚、效果极佳的健身娱乐方法向大众普及。

2.更人性化

秉承金吉鸟健身虹桥店、龙江店的优良传统,金吉鸟健身珠江路旗舰店在淋浴的更衣室铺设了地暖,克服了一般健身俱乐部冬季洗澡暖气不够,会员经常感冒的弊端,这一现象在金吉鸟将不复存在。

很多离家很近的会员调侃说:冬季在家洗澡比较冷,而在这里洗澡因为有地暖,还可以蒸桑拿,再加上平时锻炼,每月花一百多块钱,真是超值了!

3.增加了休闲设施

一张专业的斯诺克桌、两张台球桌和两张乒乓球桌,丰富了会员的休闲生活。锻炼之余还可以邀上好友一起休闲。

4.淋浴更舒适

在通常的健身俱乐部,淋浴水流小,冷热不均,往往使得会员很郁闷、很受伤,而在金吉鸟,可以自豪地告诉你,这些体验将与你无缘。

5.通风更好

在淋浴间、动感单车房、操房,都严格地按照国家标准做了新风设施,在这里健身将会有一个更健康的环境。

6.选择余地更大

在瑜伽盛行,金吉鸟健身连锁很好地优化了旗下两大健身品牌“金吉鸟专业瑜伽馆”(10家直营)“金吉鸟健身俱乐部”(4家直营)。在金吉鸟,可以选择一家健身俱乐部和一家瑜伽馆,而这种组合锻炼,只比买单独一家店的价格贵了几百元,但却享受了两大体系的专业服务。另外,购买金吉鸟任一家门店的卡,另付298元就可以享受十个月的金吉鸟万源游泳馆价值2000元的游泳卡。在这里,品种全、项目多,优惠套餐也很多,会员可以根据自己的需要自由组合,满足每个人的个性化需求。



静界瑜伽:老品牌有三大优势

资深的“瑜伽达人”都知道,想要更快更成功地与瑜伽亲密接触,一定要选择专业的瑜伽馆,静界瑜伽作为最早进入南京市场的专业品牌,让数以万计的会员对瑜伽的认识“从浅到深”。

“跟对师父”

专业而强大的师资力量

静界所有教练均为两年以上教龄的专业全职教练,且每年至少特邀国际、国内知名的瑜伽大师来静界瑜伽定期给馆内所有专职教练深造培训,以保证静界瑜伽的教学水准保持在国际领先水平。瑜伽是一种很奇妙的项目,对深有造诣

的业内大师的“点拨”,更能够让不同层次的学员受益匪浅。

“量身度体”

适合自己的才是更好的

每个人学瑜伽的目的不同,更因为每一个人都有着自己独特的体质,面对瑜伽这样一种“战胜自我”、循序渐进的专业项目,都希望找到最适合自己的突破口。静界瑜伽突破了市场上“填鸭式”或“教条式”的传授方式,而是更用心地为每一位学员量身定做课程,细心地根据每个人不同的身体情况和时间安排,合理地预约课程种类和上课时间及次数。

“一卡通用”

消费更加轻松实惠

“明明白白消费,实实在在消费”,这样的愿望在习惯办卡的健身行业很难实现,很多人办了不少消费卡后却因为主观和客观的缘故而浪费掉了。静界瑜伽首次独家推出“一卡通用”的模式,凭借专业而自信的瑜伽魅力让人们实惠轻松地享受健康和快乐。更以“一卡通用”的模式,让人们在瑞金路馆、山西路馆、大行宫馆、新街口馆、龙江馆、漓江路馆、江宁馆就近享受“分馆联网”服务,更便捷更随心所欲地享受瑜伽生活。

三周轻松消灭你的小肚子

如果你还不是小“腹”婆,那么就赶紧防患于未然,将生活习惯修正吧;如果很不幸地已经是了,没关系,只要能努力做到以下小秘诀,也可以摆脱小“腹”婆,迈向小“腰”精哦!

坐姿要端正

长期待在办公室的女性,坐姿要端正,不可以驼背,脚也别到处乱摆。因为端正的坐姿不仅让仪态更佳,也可以让腹部及臀部保持在紧张状态,臀线不易变形,腿部曲线更因此而得到修正。

不要忍便

如果忍便成了习惯,就会形成习惯性便秘,排便不顺畅,小腹自然会逐渐茁壮成长。早晨起床时可以试着喝一杯白开水,能达到肠胃蠕动、促进便意的功效。

运用腹式呼吸法

当我们吸气时,肚皮涨起,呼气时,肚皮收缩——虽然刚开始可能不太习惯,但有助于刺激肠胃蠕动、促进体内废物排出,另一方面能使气流顺畅,增加肺活量。

要时刻缩小腹

平常走路和站立时,要记得用力缩腹,再配合腹式呼吸。日子一久,你就可以看见小腹部肌肉变得坚实,达到瘦身的功效。

勤做运动

常常提醒自己缩小腹,做提肛运动及勤走楼梯,可以让脂肪不再受地心引力影响而往下垂;常坐办公室的女性,可将上半身维持挺直,骨盆往后倒,慢慢将屁股往上拉,至紧绷处再恢复原状。

适逢教师节,在9月8日至9月10日期间,凡是教师,凭教师证均可在现有最优惠的基础上获得一个月的会籍赠送。而原本超值促销,一般年卡均在一千多元,已经让很多人心动不已!另外,9月8日至11日期间,拨打快报96060热线,凭教师证可在金吉鸟龙江店或虹桥店接受免费体能测试,各分店将接待前20名打进电话者。

静界瑜伽

健康、塑身、静心、美丽人生
直营连锁、专业权威、精英团队
<http://b391560.xici.net>

惠
特价年卡 1490元
凭此报办卡再减 90元
(截止日期 2009年9月15日)

以上活动解释权归属静界瑜伽 更多优惠,请电询

- 【瑞金路馆 025-68996101】 瑞金路48号瑞金大厦B座4楼
- 【大行宫馆 025-68996102】 中山东路218号长安国际1801
- 【新街口馆 025-68996103】 淮海路36号金淮海商务中心7楼
- 【山西路馆 025-68996104】 山西路67号世贸中心A2座15A03
- 【龙江馆 025-68996105】 草场门大街101号文荟大厦17楼BC座
- 【漓江路馆 025-68996106】 漓江路聚福园二期康乐中心一楼
- 【江宁馆 025-68996107】 东山镇上元大街518号绿野大厦1001

振道跆拳道

强身、瘦身、防身、成就人生
直营连锁、专业权威、精英团队
<http://b883456.xici.net>

惠
特价年卡 1490元
凭此报办卡再减 90元
(截止日期 2009年9月15日)

以上活动解释权归属振道跆拳道 更多优惠,请电询

- 【大行宫馆 025-68997101】 太平南路2号日月大厦202
- 【鼓楼馆 025-68997102】 汉口路22号南京大学游泳馆三楼
- 【山西路馆 025-68997103】 山西路67号世贸中心A2座15A03
- 【龙江馆 025-68997104】 草场门大街101号文荟大厦19楼
- 【漓江路馆 025-68997105】 漓江路聚福园二期康乐中心一楼
- 【莫愁湖馆 025-68997106】 莫愁湖东路金色家园9栋会所一楼
- 【江宁馆 025-68997107】 上元大街518号绿野大厦1002

常年开办: 少儿班、青成年班、私教班

初中高级瑜伽教练班热招中

南京第一家专业瑜伽教练培训基地
专业权威 + 免费实习 + 推荐就业

学制: 全日制: 2个月; 周末班: 4个月
师资: 国内权威、10年教龄资深瑜伽导师
咨询热线: 025-68996000 (静界各分馆均可报名)