

浩沙:专业团队 重力出击

教练,他们领着都市人在冥想中逃离生存的重压,陪着白领们在跃动的节奏中找寻生活的快乐,在挥汗如雨的运动中享受健康。要问一家优秀的健身教练最核心的竞争力是什么?毋庸置疑,教练。要问都市人选择一家健身馆最看重的要素是什么?还是教练。所以,让我们以教练为基准,找寻最适合自己的健身馆吧。本期休闲专刊,小记带着您,踏着秋日微风,找寻王牌教练!

汤杰
发现地:浩沙健身俱乐部
项目:私教

汤杰有一个铁杆粉丝,一跟人谈起汤杰就啧啧称赞,每次有机会去外地都会给汤杰捎回各种小礼物。“因为汤杰帮我实现了我的梦想。”这名粉丝告诉记者,他一直以来都有个愿望,就是骑自行车去西藏,但是由于体重问题,始终未能如愿。找到汤杰也是抱着试试看的心态,但没想到,这一试就瘦了20公斤。

国家一级运动员、国家一级教练、国家一级裁判员、江苏省体育大会健美比赛60公斤级冠军……汤杰以前是专业运动员的职业运动员,主攻长跑,拿下了很多重量级的证书和奖状。人行10年的汤杰已经是老资格的教练了,他认为,“对私教来说,有专业的知识和背景非常重要,而浩沙70%的私教都有专业运动员背景。”

王猛
发现地:浩沙健身俱乐部
项目:街舞、爵士

王猛是个阳光帅气的大男孩,一脸的稚气未脱。和浩沙很



汤杰



王猛



张璐



王昆

多老师一样,王猛也是专业运动员出身:毕业于南京体育学院,专项是篮球。但是,大学毕业后他放弃了留校任职的机会,选择来到浩沙,做一名专业的街舞教练。

王猛年纪虽小,舞龄可不小了。他打从进大学就开始练习街舞,在学校操场上、楼道里,经常可以看到王猛和一帮志同道合的朋友,耍出漂亮帅气的动作,并在2006年拿下了江苏省动感地带第五届街舞大赛第二名。在浩沙,王猛感叹,有一种实现梦想的成就感,“因为我一直都想让更多的人认识街舞,而浩沙,最专业地实现了专业街舞向健身街舞的转型。”

张璐
发现地:浩沙健身俱乐部
项目:有氧派对、普拉提、踏板、瑜伽

健身对于张璐来说,就像白

米饭之于南方人,馒头之于北方人,离了一天都不行。10年前,只有17岁的张璐就缠着妈妈给自己办了张健身卡,每周都得去上三四次。大学毕业后,张璐在一家公司做起了白领,但忙碌的工作让她每周只能去一两次健身房。当她发现“每天都得去趟健身房,不然全身不自在”时,毅然辞掉了工作,从“会员”晋级到“教练”。

这个狂热地喜爱健身的女孩,最近迷上了一种新的健身项目——有氧派对。她介绍说,这是由浩沙运营总监吴承翰独家独创的有氧运动,是浩沙的独有课程。之所以叫“派对”,是因为它能带给人PARTY般的享受和快乐,“我们在有氧操的基础上,结合芭蕾、街舞、爵士、拉丁等各种舞蹈的基本动作,简单易学,加以流畅的编排,形成优美的套路。可以让人心率保持在中低强度,从而实现

心肺功能训练,瘦身燃脂。”
王昆
发现地:浩沙健身俱乐部
项目:尊巴

王昆是浩沙伸展类课程的一张“王牌”,拉丁、踏板、瑜伽、尊巴、健身球、普拉提……8个课程带下来,王昆成了浩沙最忙的老师。去年11月,王昆到北京参加了尊巴的集中培训,自此就迷上了这个新兴的舞蹈。

ZUMBA(尊巴)是一项来自南美洲的舞蹈课程。它将活力、动感的音乐与独特的舞步结合,让所有尊巴的参与者在舞蹈的时候可以毫无顾忌,自由发挥,是一种“感受快乐”的运动。尊巴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。它的特点是通过有氧、间歇训练与快、慢节奏音乐相结合的形式进行塑形。

点燃运动激情 英派斯改变你 ——英派斯健身第二届全民运动会盛大举行

10月25日,由英派斯健身主办的“英派斯健身第二届全民运动会”在南京审计学院体育场盛大举行。英派斯健身俱乐部的会员及众多市民代表都踊跃参加,在金秋中点燃了运动的激情。

据悉,本次运动会共设置了十大项目,参与的运动员总数达到300多人。主办方英派斯为此运动会提供了总价值10万元的奖品。除了丰富的奖品,主办方更在项目设置上别出心裁:可爱的袋鼠跳,甜蜜的背媳妇,大力士推汽车比赛,把运动与趣味巧妙融合,让众多参加者跃跃欲试。

据悉,“英派斯全民运动会”是继“全民健身万里行英派斯健身走进社区”、“英派斯健康爱心



学校”后的第三次大型活动。“很多人都说全民运动会是这一系列活动的终点,但我们认为更是起点。”英派斯健身的负责人告诉记者,英派斯致力于全民健身事业,曾经走进湖南路社区、龙江社区,为社区居民带来英派斯健身俱乐部精彩的课程展示,让小区居民能够更近距离地了解健身。

风向标:秋季健身时尚4焦点

对都市女性而言,健身已经成为她们生活中非常重要的一部分。在加入健身大军之前,你一定想了解一下行情:什么运动项目最流行、什么运动项目最适合自己。目前有四项热门健身运动受到都市女性的追捧,分别是搏击操、踏板操、拉丁舞和瑜伽。

搏击操 快速有效地减肥

搏击操要求速度和力度的完美结合,可以消耗大量的热量,做一个小时的搏击操可以消耗600卡的热量,是跳健美操的两倍,而且练习搏击操可以加强腰部和腹部的肌肉力量,持续练习3个月后能让练习者拥有很好的耐力。

瑜伽 柔软的身体语言

瑜伽最大的特点是无论男女老幼都可以练习,对人体没有什么特殊的要求。练习瑜伽必须

集中精神,使身体在某个姿势下静止维持一段时间,从而达到身心统一。练习瑜伽能使内分泌平衡,身体的四肢得到均衡发展。

拉丁舞 塑造完美腰臀

跳拉丁舞能充分释放情绪,减轻压力、提升身体灵活度、强化心肺功能……几乎可以锻炼人体的每个部位,对身材塑形,尤其是腰、腹、臀部曲线的塑造作用格外明显。

踏板操 上下律动的享受

踏板操作为有氧健美操的一种,要求练习者在供氧充足的状态下进行长时间的、中低强度的运动。因为踏板本身所具有的高度,加上运动的强度,完成同样一个动作所消耗的能量要比在平地上多,从而使腿部更结实,肌肉线条更优美,能有效地解决臀部下垂的问题。 曾茜 整理



浩沙健身俱乐部



浩沙健身
中国最有价值健身品牌



国家游泳中心指定供应商
National Aquatics Center
Official Supplier

引进国际领先的Les Mills(莱美)及zumba课程体系
国际顶尖美国力(life fitness)星驰(startrac)专业健身设备

浩沙健身南京升州路店 南京市秦淮区升州路167号
025-52259908 52259928 **惊爆价**
火爆预售中 限最后三天 **1280元**

浩沙健身南京户部街店 南京市白下区户部街29号力联大厦4F/5F
025-86892008

诚聘

- 会籍销售人员(50名)薪资待遇,月薪可达8000元以上
- 私人教练(50名)薪资待遇:月薪可达8000元以上
- 客服接待(10人)待遇丰厚,缴纳社保
- 网络管理员(5人)待遇丰厚,缴纳社保

咨询电话:025-86892268 薛小姐 刘小姐 招聘邮箱:njhjgs008@126.com 面试地址:南京市白下区户部街29号力联大厦4F

www.hosafitness.com