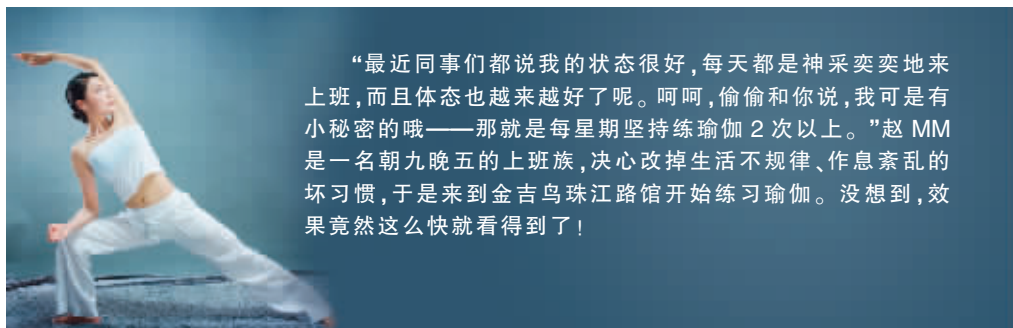


# 金吉鸟瑜伽 成就女人美丽心事



“最近同事们都说我的状态很好,每天都是神采奕奕地上班,而且体态也越来越好了呢。呵呵,偷偷和你说,我可是有小秘密的哦——那就是每星期坚持练瑜伽2次以上。”赵MM是一名朝九晚五的上班族,决心改掉生活不规律、作息紊乱的坏习惯,于是来到金吉鸟珠江路馆开始练习瑜伽。没想到,效果竟然这么快就看得到了!

## 瑜伽,让生活更美好

赵MM告诉记者,同许多白领一样,工作似乎占据了自己大部分的生活,身体也在向自己发出警告了。于是,她决定要改变这一现状,而选择了瑜伽。“练习瑜伽能够使你的身体变得柔韧、强健并能让你的身体得到足够的放松。”

赵MM说,选择金吉鸟瑜伽是听同事推荐的,她单位的好几个同事都“见缝插针”练瑜伽呢。由于单位离金吉鸟珠江路馆近,中午都可以溜过去练瑜伽,洗完澡整理好再回到单位,完全不会迟到。而且练完后,身心舒畅的感觉,真是别的运动无法带来的。难怪金吉鸟瑜伽馆中午的课要提前预约了,大家都很会利用上班空隙呀!

每星期坚持练2次以上瑜伽已经成为赵MM生活中雷打不动的一个优良习惯。赵MM

形容这种感觉就像是“每星期定期往存钱罐里扔几枚硬币,时间久了钱就自然多了”的充实感,她相信,健康也是靠坚持锻炼而积累获得的。

## 金吉鸟瑜伽,我是她的拥趸

“在来金吉鸟之前,同事经常聚在一起讲哪几个瑜伽体式自己最爱做,哪些瑜伽体式目前做起来还有点难度,然后讲在金吉鸟练瑜伽挺好的。后来我也在金吉鸟办了卡了,真的很不错,不愧为南京本土性价比最高的健身馆!”赵MM说。

金吉鸟健身连锁本就是做瑜伽出身,瑜伽是金吉鸟的一贯强项。金吉鸟专业瑜伽馆在南京分布有10家连锁直营店,并且在金吉鸟任何一家分店,高温瑜伽馆和常温瑜伽馆全都分开设课,所有场地都使用了水循环地热系统,避免了传

统采暖带来的辐射,更加舒适、安全、不干燥。其次,除了环境舒适外,金吉鸟更是开设了多种与国际同步的瑜伽课程,并且高薪聘请印度知名大师长期驻馆执教,除了聘用受过良好培训的瑜伽教练并且定期聘请国内外知名瑜伽机构来宁培训、交流,使得教练自身的能力不断得到提高,整个教学团队的师资力量一直维持着南京顶尖的教学水平。馆内教练如Siva、Shiny都曾获得金牌教练称号,实力与魅力更是引得不

少MM前来领略瑜伽的妙处!而像这样的环境和师资,在北京和上海,瑜伽会员卡价格都在1万左右。而在南京,金吉鸟却主动将价格降到了3千甚至2千以下,并且针对不同群体把价格做了细分——普通调理身心的群体只需花费1千多元,就可以尽情享受瑜伽的美妙世界了!

## 五一节,给劳模送去健康!

说起劳模,人们总会联想起忙碌、辛苦、劳累等字眼,其实劳模更需要健康!要造就一副健康的好身体,又怎么离得开健身运动呢?

五一节就快到了,现代快报《美食休闲周刊》与南京全民健身中心游泳馆(未来水世界)携手,要向全南京市的劳动模范送上一份礼物,表达我们的敬意:南京市

历年获得全国、省、市劳动模范称号的人员,在五一小长假期间(5月1日-5月3日)均可凭相关证书前来未来水世界免费游泳健身。

同时,自活动开始至5月10日,符合上述条件的劳模如在未来水世界办理游泳健身或瑜伽健身年卡,均可享受五折的特别优惠!(在一年的使用时间内不能转让) 快报记者 彭凌梅

## 这些健身习惯很糟糕

别以为,只要去了健身房,你就会得到很好的锻炼。事实上,你可能存在着许多糟糕的健身锻炼习惯,比如一边跑步一边读杂志。小编总结了几项私人教练提供的他们看到的几个最糟糕的锻炼习惯,并提供了最好的解决方法。

### 运动到大汗淋漓

运动到大汗淋漓可能让人觉得得到了更充分的锻炼,但其实这会让你失去了几磅水,什么效果也起不到。“困感了我三四十年的一件事情之一就是人们仍然试图通过多流汗来减肥。”美国健身业从业人员联合会主席马克·奥奇宾蒂说,“出汗过多会导致抽筋和其他运动伤害。运动时,请保证你的手边放着一瓶水,可以随时补充水分。”

### 绕开举重练习

女士们常害怕练习举重会使自己看起来像健美运动员。其实不用怕。以为举重或力量练习会使女性长出大块的肌肉其实是一个普遍的误解。“除非你同时打了生长激素,否则是不可能发生的。”奥奇宾蒂说,“做举重练习不会让你变成一个可怕的怪物。”



### 饿着肚子做运动

饿着肚子做运动无异于开着一辆没有油的坦克,你的身体需要能量来保证运转。一些健康的小食,如燕麦粥或香蕉,可以在驾车去健身房的途中就消化掉,并提供你接下来的运动所需的额外能量。在上午运动时这一点尤为重要,因为经过一夜,你的胃已经空了,热量已经消耗完了。你需要给它加些燃料,让它重新启动。彭凌梅 整理

健康成就未来!



# 金吉鸟健身连锁

瑜伽·器械·跳操·游泳·教练培训

**收购:** 收购基础较好的健身俱乐部、瑜伽馆!

**求租:** 求适合开设健身俱乐部的场地,使用面积1200平-4000平。

联系人:周先生 电话:15251829391  
联系时间:11:00-21:00

## 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://b1175701.xici.net>

### 春季特惠!!!

●金吉鸟专业瑜伽馆所有门店:

活动1、加38元,送瑜伽服一套、2个月会籍、防滑铺巾一条

活动2、加198元,送10个月游泳

★活动1、活动2可以同时参加!

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澜之家旁 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号达美御南二二楼 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

### 春季特惠!!!

加198元,获赠20个月游泳

2年特利卡 1980元/人  
每店限前30名

万源店 新装特惠  
游泳+健身 年卡1880元

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(同鼎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

## 金吉鸟学院

权威证书,国际通用!

瑜伽培训新班开课(全日制/周末班)

特大喜讯 凡报名即送流瑜伽/健身操/肚皮舞/钢管舞特色课程!助您就业无忧!

资深导师+印度外教=双优学习  
跟课实习+权威证书=信心百倍  
免费重修+特色附送=巩固提升  
就业指导+推荐工作=100%成功

肚皮舞教练班5月4日开课!  
健身操/普拉提报名咨询中

专业肚皮舞半年卡999元

咨询热线:025-84799686 18913857337

咨询QQ:794950222 763850209

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>