



健身是快乐生活必需品

“生命在于运动”这句话没有人会否定。但有人说,工作太忙,能偷空睡个大懒觉才好呢,没时间去健身;有人说,去健身房要花钱,不如我自己在家举哑铃;有人说,我觉得自己的身体挺好的,应该不用去健身了吧……

然而,记者采访了一位健身爱好者,他说:“健身对我来说,是快乐生活的必需品!”一起来看看为什么在他眼中,健身会是生活必需品呢?

施瓦辛格让我爱上健身

潘俊,男,24岁,成为金吉鸟的会员已经3年了。说起自己最初开始健身的原因,他表示是偶像的力量:“施瓦辛格是我的偶像,因为他,我喜欢上肌肉,也爱上了健身。”于是,在21岁时,潘俊来到金吉鸟健身馆体验健身,觉得健身馆环境很好、器材全面,而成为金吉鸟的会员。

潘俊的健身习惯十分良好,每周几乎雷打不动地锻炼4-5次,并一直坚持了3年。现在,潘俊深谙如何正确使用器械健身,比如练单功能器械有十二个步骤,要检查器械是否安全、重量多少,体位的正确与否,呼吸、伸展和收缩的技巧等。潘俊说:“我现在主要练习大腿、腰部、胸部,还有三角等部位,按照施瓦辛格的标准进行中!”

潘俊告诉记者,金吉鸟的教练给他的印象非常好,专业、敬业又很随和,有什么不懂的都可以去问,并得到满意的答案。现在,潘俊已经开始上私教课程了,原因是私教能够一对一进行指导,

指出他在锻炼时的缺点并指导如何改进,起到事半功倍的效果。而且私教特别用心,教他器械锻炼的时候,看他柔韧性不好,还找来普拉提的教练为他做免费指导!

于是,最近潘俊又开始在每周4-5次器械锻炼的基础上,增加了一次瑜伽或普拉提练习。潘俊觉得,瑜伽对于缓解、治疗颈椎、关节酸痛非常有效果,还经常在办公室练习。

好的健身习惯让我快乐享受好身体

潘俊告诉记者,三年的器械锻炼让他的身心越来越健康,身体强壮、心态积极向上。每周坚持锻炼4-5次,早已从兴趣变为一种习惯,又变成一项乐趣,成为他生活中必不可少的一部分。锻炼,让身体出点汗,非常舒服,几天不练会觉得缺点什么。

而坚持健身也给了他丰厚的回报。潘俊说,三年锻炼下来,自己的心肺功能增强很多,摄氧量不断增加,肌力和肌耐力都增强了不少,身体体能状况和抵



抗力都比以前好很多……“以前干点体力活就气喘吁吁的,现在做起来根本是小菜一碟。比如到超市买米,以前二十斤走几步都费劲,现在拎两包都不费劲。”不止如此,潘俊觉得坚持健身让自己心情越来越好,意志力也增强了,人也越发自信。

潘俊说:“我想,健身时间长了,将来我看起来肯定比实际年龄年轻很多,不管从外表上还是身体机能上。健身带给我的好处着实不少。” 快报记者 彭凌梅

金吉鸟:让你健身快乐

在什么样的场馆健身,会让你感到无比快乐呢?我想,性价比高是最重要的。而高性价比又由以下几个因素决定,比如实惠的价格,场馆好的地理位置、装修环境、基础设施等硬件条件,以及场馆的优秀师资力量、有竞争力的课程、丰富的户外活动等软件条件。

作为南京规模最大、会员拥有数量最多、口碑最好的健身连锁企业,金吉鸟想必极其符合以上“快乐健身”的要求了。

金吉鸟健身连锁下辖10家专业瑜伽馆、4家金吉鸟健身俱乐部和1家专业瑜伽培训学院,覆盖南京新街口、大行宫、瑞金路、珠江路、山西路、五台山、龙江、三牌楼等繁华地区。熟悉金吉鸟董事长周荣的人总是拿这样的话调侃他:“周总,你是学装修出身的吧?”为什么开这样的玩笑呢?原来金吉鸟的每一家场馆采光与通风都很好,装修高档时尚,很有装修专业人士的做派,又充分考虑到会员的需要,开辟宽敞的休息区,让会员舒适地坐在松软的沙发上休憩、翻阅杂志或是用高速稳定的宽带上网冲浪。

在金吉鸟任何一家分店,高温瑜伽馆和常温瑜伽馆全部都分开设课,所有场地都使用了水循环地热系统,避免了传统电采暖带来的辐射,更加舒适、安全、不干燥。金吉鸟是做瑜伽起家的,瑜伽实力自然雄厚,不仅开设了多种与国际同步的瑜伽课程,高薪聘请印度知名大师长期驻馆执教,还聘用受过良好培训的瑜伽教练



金吉鸟董事长 周荣

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。高温瑜伽、常温瑜伽、普拉提、瑜伽冥想等课程都是由资质极强的瑜伽老师带课,让你轻松走进瑜伽的世界。

健身馆的设施也十分齐全,许多会员就是冲着这一点毫不犹豫地在金吉鸟办卡。健身馆的课程更是丰富多彩,你能想到的健身项目几乎无一不有:器械、肚皮舞、街舞、芭蕾、有氧拉丁、民族舞、健身操、球操、搏击操、活力舞蹈、游泳、踏板等,还有乒乓球、斯诺克、美式桌球等供你休闲时来场精彩PK!

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1200m²-4000m²。

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>

五·一特惠!!!

●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号达美御园南二楼 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

五·一特惠!!!

加198元,获赠送20个月游泳

2年福利卡 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(阿酷KTV、老码头隔壁) 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

金吉鸟瑜伽学院

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!

庆五一特惠活动,凡在五一期间报名参加教练班培训的学员,均可获赠上海世博会门票一张! 此活动仅限前20名报名者! 送完即止!

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>