

健身打造女人万种风情

一直以来,我们鼓励人们去健身,重心总是放在“健身让你更健康”的主题上。却似乎忽略了一点,其实,就像男人练器械为了增肌、让自己更有男人味一样,女人们通过健身而收获到的,除了好的身体、曼妙的身姿,更有从内心散发出来的或温婉或野性的女人气息!不信?我们来看看以下几个女性常参与的健身项目。

快报记者 彭凌梅

瑜伽:让女人柔情似水

不知道你练过瑜伽没有?我很爱瑜伽,她是我工作以后才接触到的,却成为了我在闲暇时放松自己、犒劳自己第一个想到的方式。

当你换上舒适轻便的瑜伽服,平躺在瑜伽垫上,静静听着舒缓的音乐从耳边流过,大脑好像清空了一切垃圾情绪,只是等待瑜伽老师的指引一般。跟着老师练习瑜伽的体式,你只是专注于自己的身体,想象自己是一棵树,向上生长的挺拔,想象自己是一只猫,最大限度地伸着懒腰……除了惬意,只余内心的平静。

压力大的今天,我们提倡慢生活,而瑜伽这样的慢运动确是一种非常好的减压美体方式。而当压力得到缓解,心境变得平和,这样的女人,又怎会不是柔情似水、羡煞旁人呢?

肚皮舞:让女人妩媚尽显

据说,在古代埃及,每日蒙面的嫔妃只能在跳肚皮舞时,通过仅暴露在外的腰和腹舞动的万般魅力,让法老眼睛发亮、鼻子喷血,爱上自己。于是,肚皮舞成为女人媚动的代表。直

到今天,在健身房,肚皮舞仍然是非常受女人们欢迎的运动,因为它不仅让你拥有性感的腰腹,还让你充满性感的感觉。

记得小时候,看到电影里的肚皮舞场景,总会感觉有些“羞羞”。现在想来,怕是被它散发出的妩媚气息所绝倒了吧。在胯上系一条色彩鲜亮的肚皮舞腰带,蛇臀、扭胯、抖腹一连串动作,去惊艳别人的眼球吧!

尊巴:让女人活力四射

我们的公益健身曾做过2期尊巴主题,而到现在,尊巴的欢乐氛围仍让我印象深刻。如果让我用一个词语来形容尊巴,我会选择“可爱”!因为它那么有活力,让人忍不住在跳尊巴的过程中始终咧着嘴笑个不停。

尊巴就像一个大Party,能让人摆脱烦恼与枯燥的快乐运动。它融合了桑巴、恰恰、萨尔萨、雷鬼、弗拉门戈和探戈等多种南美舞蹈形式,使运动者充分体验舞蹈的欢乐、兴奋与浪漫,即便没有任何舞蹈基础的人,也可以得到放松和乐趣。你看你看,在跳着尊巴的女孩,是不是特别活力十足呢?



钢管舞,让你散发极致女人味

现代社会讲求男女平等,女人越来越独立,在事业上独当一面,在家庭里也不再是过去温言婉语的小媳妇模样。然而,我们的心里仿佛感觉到了一丝遗憾,用职业装包裹住身体,让我们看来很专业、很强硬,当它卸下时,我们本该具有的或妩媚或温婉的女人味却似乎少得可怜……该怎样去挽救?

率先开设钢管舞课程,金吉鸟“潮”到爆

刚才提到,越来越多白领女性开始意识到,自身女人味的缺失。聪明如她们,怎么会找不到解决的途径?于是,她们开始来到健身场馆,学习肚皮舞、练瑜伽,甚至大胆地启用颇有些争议的健身课程——钢管舞。渐渐地,她们改变了自己对钢管舞的成见,原来,钢管舞是让她通向极致女人味的最佳途径!

南京本土规模最大、连锁店最多的健身机构金吉鸟健身连锁正是看准了这一市场盲点,在其旗舰店珠江路健身馆拿出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。“敢为天下先”似乎是金吉鸟的一种习惯了,也难怪会聚集南京最多的健身粉丝,受到会员的追捧和热爱!

而率先开出如此“潮”的课程,事先可能就预料到会稍显冷门,“但我仍然要请到或培养最专业的教练,让感兴趣的会员能够上优质的钢管舞课程,哪怕这间钢管舞教室利用率不高,也不算什么。”

金吉鸟董事长周荣告诉记者。

是什么样的教练,引领我们走进女人课堂?

之前,我们在金吉鸟珠江路馆开展了2期钢管舞主题的公益健身课堂,也让快报的读者们见识到了钢管舞的魅力。课后,几名学员立马留下来咨询办卡事宜且按下不表,课堂上性感的美女教练想来对学员们的影响不小!

她是金吉鸟的2名钢管舞教练之一,同时,也担任瑜伽老师,都表现非常优异。她就是Ella,在北京罗兰钢管舞培训中心学习了半年的钢管舞,现已教授钢管舞1年多,深受金吉鸟会员欢迎。

而另一名男教练Zero,则是由于对钢管舞的好奇和后来的喜爱而中途出家,并在机缘下成为金吉鸟的钢管舞教练。他说,在从教的经历中,肯定少不了会遭遇一些非议和有色眼光,但钢管舞的魅力让他一直坚持了下来,现在看来这种坚持是有意义的。

有这样认真负责且具有“以身作则”的魅力教练,难怪金吉鸟健身馆的钢管舞课程如此受会员追捧!



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

热烈庆贺“金吉鸟健身”即将进驻江北“红太阳华东茂”

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>

长期特惠卡!!!

常温1380元 高温1680元

夏季瘦身卡!!!

666元/2月 888元/3月

注:长期特惠卡有效期10个月。

夏季瘦身卡,学生、教师凭证件优惠80元。

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润之家旁 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

双人行年卡!!!

1680元/人/年

夏季瘦身卡!!!

666元/2月 888元/3月

注:购年卡可赠送游泳、运动大礼包等。

夏季瘦身卡,学生、教师凭证件优惠80元。

万源店 暑期游泳特惠 游泳培训热招中

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:84533677 84533678

龙江店:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿宝KTV、老冯火锅楼上)

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

金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

瑜伽培训周末班本周新班开课

瑜伽培训晚班即将开课!

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!

瑜伽/肚皮舞/健身操 暑期教练班8月12日火爆开班! 暑期千元助学活动等你来参加!

热力球/动感单车/有氧舞蹈培训班报名进行中 肚皮舞暑期卡480元,年卡88折酬宾!

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 <http://www.dazhengtkd.com>

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1: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

地址2:龙江新城市广场餐饮广场4楼(阿宝KTV、老冯火锅楼上)

电话:86299976, 86299979