

下期公益瑜伽转战室内

“公益瑜伽”是现代快报《美食休闲周刊》推出的响应全民健身号召的公益活动,宗旨是让我们的读者拥抱健康!每一期,我们都会邀请南京市内知名瑜伽场馆的优秀瑜伽老师,为大家进行课程讲解和体式示范。由于盛夏炎热,不适合户外运动,休闲周刊在征求大家意见后,从下期开始,将公益瑜伽转到室内举办。

快报记者 彭凌梅



公益瑜伽带你拥抱健康

现代快报《美食休闲周刊》、我能网发起“一起来户外瑜伽吧!”的全民健身公益活动,让大家加入到健身的团队里,一起运动,拥抱健康!

为了给健身爱好者们提供更专业的指导,让你轻松、正确地学习瑜伽体式,融入在大自然中运动的快乐,每一期活动我们都将邀请南京市内知名瑜伽场馆的优秀瑜伽老师为大家进行课程的讲解和体式示范。一次课程时间为一个半小时。每节课后,还将由指导的瑜伽老师评出10名最有潜质学员,并向他们每人分别赠送瑜伽场馆的次卡一张。

本年的户外瑜伽公益活动接近尾声时,现代快报《美食休闲周刊》、我能网还将根据持续的观察结果,评选出最优秀的活动参与者,并奖励一张瑜伽馆的年卡,鼓励你更深入地锻炼身体!



指导教练:刘赞Amy

下期公益瑜伽预告

指导教练:刘赞Amy

教练介绍:浩沙高级瑜伽教练,瑜伽高级导师,取得国际认证的普拉提教练证书,擅长高温、哈达瑜伽、流瑜伽,在长达三年多的瑜伽课程教授过程中,所教授课程深受广大会员喜爱,达到场场爆满。刘教练一直注重自身的提高,经常参加各种培训和学习,不断充实自己的瑜伽知识,为了让会员做到更专业更完美的瑜伽,刘教练更是前往国外进修,学习更正宗的瑜伽。

活动时间:周日(6月27日)下午4点半

活动集合地点:浩沙升州路店(升州路167号,地铁三山街站下)

活动报名方式:

1. 登录我能网→核能空间站→运动圈→我为瑜伽狂,进入活动帖报名。
2. 拨打电话025-84783633、84783635。
3. 加入我们的QQ群“休闲健身圈”,群号为52365825。

暑假,孩子吵着要去振道跆拳道?

眼看暑假快到了,对于家长来说,都希望自己的孩子在暑假过得既快乐又有意义。将孩子一个人留在家看电视或打游戏,显然不是好选择,但给孩子报作文、英语培训班,又会面临孩子的情绪抵触……振道跆拳道小会员小佳的爸爸怀着满心感谢说:“多亏了有了振道跆拳道,要不然我们家的小皮猴子也不会像现在这样身体健康,又从顽劣小子变成了懂礼貌的好孩子了。”

相信作为家长的您也抱着同样的愿望,让孩子暑假期间能在身心上都得到成长的空间。那么,一起来了解一下在家长中口碑极好的振道跆拳道吧!

振道跆拳道:“孩子吵着要来”

家长希望孩子在暑假能够锻炼身体,而跆拳道作为一项炙手可热的体育运动,受到了众多小朋友的热爱。振道跆拳道是专业从事少儿、青少年、成年跆拳道培训的知名品牌,不少小朋友都在这里学习跆拳道、热爱跆拳道,并从跆拳道中真正受益。不少家长反映,孩子在振道进行跆拳道学习后,身体反应更灵敏、强健了,自身素质得到了提高,在严格的训练和严肃的纪律中磨炼出意志,更加懂得克服困难。

因此,问起家长们为什么给孩子报名振道跆拳道,得到“孩子吵着要来”的答案,一定不要惊讶哦!想让您的孩子也加入到快乐成长的行列中来吗?振道跆拳道目前推出了暑期卡,总教练张长河建议,两个月一般可以学习跆

拳道一个级别的内容,一周上二至四节课为宜。每个月底的最后一个星期六都有升级考试。先天条件比较好且又比较努力的小孩,有可能可以学习两个级别的内容。张长河介绍,儿童从3岁就可以开始学习跆拳道了,振道跆拳道针对不同年龄和水平,细分为少儿初级班、少儿提高班和青成年班。

振道跆拳道:让家长放心的专业品牌

振道跆拳道是专业从事少儿、青少年、成年跆拳道培训的知名品牌,是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆。目前在江苏省南京市大行宫、瑞金路、夫子庙、新街口、鼓楼、山西路、龙江、滨江路、新街口、江宁、浦口、仙林、奥体等地区及南通市等地拥有十五家直营专业跆拳道道馆,并在逐步向南京周边地区及全国其他省市发展着。

通过六年的发展,振道跆拳道现已成为中国跆拳道专业品牌,拥有专业的教学团队、精英管理团队和成熟的管理模式。据总教练张长河介绍,振道跆拳道教练团队有20余人,均为全职、专职,其中全职主教练就有16人、黑带四段以上5人、其余均为黑带二段以上。



振道跆拳道
ZHEN DAO TAE KWON DO

常年开办
少儿班、青成年班
私教班、黑带直通班

火热招生
特惠暑期卡: 690

http://b883456.xici.net 商务合作、应聘 Email:cich@163.com

【大行宫馆 68997101】	【新街口馆 68997110】	【瑞金路馆 68997108】
【夫子庙馆 68997109】	【鼓楼馆 68997102】	【山西路馆 68997103】
【龙江馆 68997104】	【滨江路馆 68997105】	【莫愁湖馆 68997106】
【雨花馆 68997112】	【奥体馆 68997111】	【江宁馆 68997107】
【浦口馆 68997113】	【仙林馆 68997114】	【总机 68997000】

直营连锁 / 专业权威 / 精英团队
强身 / 瘦身 / 防身 / 修身 / 成就人生

静界瑜伽

直营连锁 \ 专业权威 \ 精英团队
健康 \ 塑身 \ 养生 \ 静心 \ 美丽人生

特惠年卡: 1990元
特惠暑假卡: 590元

中国专业瑜伽品牌
南京第一家专业瑜伽会馆

会员培训 常温瑜伽、高温瑜伽、纤体瑜伽
理疗瑜伽、孕妇瑜伽、亲子瑜伽.....

教练培训 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

【瑞金路馆 68996101】	【龙蟠中路馆 68996109】	【夫子庙馆 68996108】
【大行宫馆 68996102】	【新街口馆 68996103】	【山西路馆 68996104】
【龙江馆 68996105】	【滨江路馆 68996106】	【雨花馆 68996111】
【奥体馆 68996110】	【江宁馆 68996107】	【浦口馆 68996112】
【仙林馆 68996113】	【总机 68996000】	Http://b391560.xici.net