

2010南京“大众书局”杯跆拳道锦标赛圆满落幕



经过8月14日、15日两天的激烈角逐,2010年南京大众跆拳道锦标赛在大行宫南京九中体育馆的赛事终于宣告圆满结束。夏日的炎热、倾盆的暴雨都无法浇灭跆拳道高手们的激情,他们

不论年龄或是年幼,不论从事什么工作,在这一刻,都是纯正的武林高手!

本次竞赛是由南京市跆拳道协会主办,南京振道跆拳道馆承办,大众书局、风波庄酒家、静界瑜伽协办,本着推广跆拳道运动、弘扬跆拳道精神的宗旨,南京数十家跆拳道馆都前来参与,更由国际级裁判亲自执裁,南京体育局跆拳道协会领导亲临现场及颁奖!

本次竞赛获得“道馆风尚奖”的道馆有:南京黑带精英跆拳道馆、高校跆拳道馆、风华跆拳道馆、舞之梦俱乐部、振道跆拳道馆;获得团体奖的有:团体

第一名,振道跆拳道大行宫馆;团体第二名,黑带精英道馆;团体第三名,舞之梦俱乐部。

虽然本次是南京市跆拳道协会首次举办的大型跆拳道锦标赛,准备时间有些仓促,但还是吸引了广大跆拳道馆、运动员的积极参与,竞赛现场人数多达三百余人,赛场上争夺激烈,场面扣人心弦。

领奖台上很多获奖小运动员非常兴奋,家长更是激动而骄傲。很多到场的热心观众也被现场的气氛感染,纷纷表示要带孩子到跆拳道馆报名,本次竞赛来不及报名的爱好者纷纷表示,争取在明年锦标赛上一展风采。

选择明道瑜伽培训,成就轻松生活

在接触到瑜伽场馆后,笔者才发现这些瑜伽老师大都是以前从事别的工作,由于种种原因或者机遇而进入到这个行业的,从而开始了幸福而满足的工作旅程。健身,不只是运动,更可以成为一种轻松的职业!

从明道瑜伽培训毕业的瑜伽老师Judy正是上面所述的这类人之一。她本来是一名公司行政职员,在看到快报上的瑜伽宣传后,想通过瑜伽来帮助自己增强体质,最终选择了明道瑜伽培训。结果在3个月的瑜伽教练员

培训中,她从120斤降到100斤,体形发生了很大转变。后来,Judy成为了一名瑜伽老师,相对自由时间多了不少,带完课就可以回家陪宝宝,家庭和工作都能兼顾。每周工作时间只有9小时,但薪水却是原来的一倍!

Judy说,非常感谢明道教练员培训,让她能够享受现在这样有着强烈满足感的工作与生活。“就算我们现在已经在做教练了,明道还是会不定期地对我们教练进行内部的培训。我觉得有很大的收获!”

»相关链接

明道的瑜伽教练员培训已经开展了4年多,一直以“严格、高品质、高就业率”在业界著称。由于很多学员都是零基础,必须要通过60-90天的强化训练,体能和文化的结合,1年的跟课实践,才能保证一个优秀的瑜伽师的诞生。据明道介绍,到目前为止,所有学员已经达到100%的就业率,现在南京很多瑜伽馆都在重用明道瑜伽培训学院的学员,这就是明道培训的魅力所在!

“团团吃”山城棒棒再聚首 红袍鱼虾仍是团友的最爱



“团团吃”:宗旨是让广大“吃货”聚在一起品美食,不仅在费用上十分实惠划算,还能结识志同道合、热爱生活、热爱美食的朋友。每一期“团团吃”,我们都将优选特色店家,与店家协商为大家争取最低折扣,并在版面上公布时间、地点、菜单和所需费用。当然,也欢迎团友们推荐自己爱吃的店家,大家一起分享美食心得!

滑嫩的鲈鱼片,一筷子真是夹不起来,太嫩喽,最好吃的要数新鲜的,去皮处理过的基围虾,肉质非常紧实有嚼劲……而且七星椒的浓郁香气,让人闻着就口水横流了哟,非常诱人的红彤彤的一大锅!

团友来“团团吃”宴请,亲友很满意

尽管天气炎热,记者在前往这期“团团吃”去山城棒棒的路上,也流了一身的汗,仍然浇不灭了广大团友大肆饕餮的热情。大家都准时到了,对二次聚首的山城棒棒重庆菜充满着尝一尝究竟的好奇与热情。

这次团团吃,团友陶女士早早向记者预订了一桌,宴请自家的亲朋好友,一桌13人吃,大家都特别满意。陶女士告诉记者,家人都很爱吃辣,所以选择了来吃重庆菜,没想到口味真是不错,一桌菜都吃得光光的!而且山城棒棒的装修环境挺不错,宴请很适合。

红袍鱼虾,团友吃了都说好

这次“团团吃”结束后,记者在群里问了大家的吃后感受,团友“拖拖”回答:“那个菜,有虾子和鱼的很好吃。”让记者不禁一笑,这是山城棒棒的主打特色菜——红袍鱼虾,两批团友都对这道菜赞不绝口呢。

山城棒棒还有什么菜很好吃?咱们的团友尽管言谈上比较质朴,但味蕾的敏锐感可不输人的。他们提名了“椒香牛仔骨”、“鸡丝蕨根粉”和“佛跳鸡”等。“鸡丝蕨根粉”辣得恰到好处,面筋如意鱼也很不错,那面筋非常劲道,吃起来那嫩滑的感觉几乎不输鱼片,让人不禁想去了解,这厨师是练就了怎样一副厉害的揉面手艺呀!

据山城棒棒的刘总介绍,这可是他自创的一道菜哦!一旦吃过这道菜,下次来就一定不会再点。那透亮的油让人一看就非常放心,绝对是质量好的色拉油烹制的,那新鲜

以团友“和你一起快乐”评价结尾,他说:“500元,这样的菜不错了!” 快报记者 彭凌梅/文 快报记者 赵杰/摄

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: 590

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】	【漓江路馆 68997105】	【莫愁湖馆 68997106】
【雨花馆 68997112】	【奥体馆 68997111】	【江宁馆 68997107】
【江浦馆 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
Http://b391560.xici.net

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】	【石鼓路馆 68996114】
【山西路馆 68996104】	【龙江馆 68996105】	【漓江路馆 68996106】
【雨花馆 68996111】	【奥体馆 68996110】	【江宁馆 68996107】
【江浦馆 68996112】	【仙林馆 68996113】	【总机 68996000】