

南京最权威的美食地图

Cate

# 美食休闲

## i美食休闲

以下内容详见“现代快报精品周刊”

吃在金陵:南京湘菜馆子大搜罗  
食之有道:淘米水的神奇功效 你知道吗?  
美味厨房:素食一样可以垂涎欲滴  
悠哉生活:生活微知识

### ios&Android下载方法

在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”,即可阅读!

责编:宋昱 美编:王莺燕 组版:汤婕

号外:

《现代快报休闲周刊》“休闲达人全城探店”活动开始了,只要参与,就可获赠食用油一桶!参与方式:1、关注“现代快报美食休闲周刊”新浪官方微博;2、即日起一个月之内只要您累计发送20家不同的休闲场所,诸如健身房、KTV、酒吧、电影院……所有你认为好玩的都发过来吧!发送方式:“休闲场所+地点+简单点评+场馆照片”发微博@现代快报美食休闲周刊!休闲一网搜罗,赶快加入我们吧!



当我们来到这个世界上,学会的第一句话是“妈妈”,拥抱的第一个人是“妈妈”,亲吻的第一张脸是“妈妈”。那时候母亲是一把伞,为我们遮挡狂风骤雨;那时候母亲是一双鞋,让我们走过春夏秋冬;那时候母

亲是一床被,给我们安全和温暖。然而岁月的痕迹悄悄的在妈妈的皱纹上得到了印证,为家庭的奔波劳苦,母亲体质下降了、皮肤暗黄了、身材也越来越走样,而这一切妈妈都无暇顾及,随着时间的流逝,妈妈的更

## 母亲节 金吉鸟为你表心意

为了回馈广大市民长久以来的支持与厚爱,值此母亲节来临之际,金吉鸟健身连锁推出了一系列超给力的特惠活动:凡是带母亲到现场并帮母亲办理年卡的,除享受现有门店优惠外,均可获得陪同锻炼月卡一张,如果本人同时也办理年卡,母亲和本人同时均可获得一月加赠!健身年卡每人仅需1680元,还有好礼相送:肚皮舞年卡特惠八五折;购瑜伽年卡,加58元,将送两个月会籍、一套瑜伽服和一条瑜伽铺巾,另加198元,还可以获得十个月免费游泳!

### 健身房里的扇子舞 弥足珍贵

提起扇子舞,我们往往会联想起

小区或公园里的中老年人舞着红绸扇的身影,扇子舞糅合了民族舞、太极、秧歌、武功等多种元素的中国风舞蹈,动作种类多样化且易学,老少皆宜。这个母亲节,让妈妈都可以在专业的健身房里享受扇子舞带来的乐趣,比送什么都更能表心意。

还有武功扇,包含木兰扇,动作要求比较缓慢,但是肌肉控制要强,柔韧度要求偏高,而且带有很多方向上的变化,手上的动作也很多样化,有掌、拳、压腕、旋腕等等。

### 优雅女士都爱学扇子舞

笔者在金吉鸟珠江路健身馆亲眼见证了扇子舞的魅力——宽敞明亮的团操房有序地“挤满”了人有美

年期也就来了,孝顺的人是不是想在母亲节为妈妈送上一份大礼,表孝心。送礼不如送健康,母亲节,送一张健身卡给妈妈,让妈妈练瑜伽、跳跳扇子舞,练练跆拳道,给妈妈过一个舒展身心的母亲节。



金吉鸟扇子舞课程已经开课很久,每周一节课,她们几乎都没落下,认真地跟着教练学习扇子舞的动作要领。所以时间虽短,前排的几位优雅的女士早已谙熟舞步,跳得颇有韵味了。一位女士告诉笔者,虽然扇子舞动作有些复杂,花样也不少,但却是挺有规律的,很好学。金吉鸟的扇子舞的课堂教学配乐也很好听,有古筝的、扬琴的,还有古典或者流行的。



# 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1200~4000m<sup>2</sup>。

联系人:周先生 电话:13380918087  
联系时间:11:00-21:00  
其它业务联系:025-8518366-822  
联系时间:10:00-18:00

## 金吉鸟瑜伽

外教授课 · 十二家直营连锁 · 一流环境 · 优秀管理团队  
网址: <http://b1175701.xici.net>

## 金吉鸟健身俱乐部

## 金吉鸟瑜伽学院

权威证书,国际通用!

全日制班 周末班 晚班  
优秀学员推荐就业

## “母亲节”送给母亲的礼物

购卡给母亲,同时享有赠送一个月陪同卡

购年卡 加58元,

送 2个月会籍  
瑜伽服一套  
瑜伽铺巾一条

特惠

另加198元可获得10个月免费游泳(7、8月份除外)

备注:已参加活动的年卡不参加此类活动,之前所有此类活动均取消。\*更多优惠,请向

双人行 1680元/年/人

注:购年卡 赠送运动大礼包,另加198元可获得10个月游泳(7、8月份除外)赠送。

万源店 游泳、健身特惠中 特惠

## 五月特惠:

瑜伽、肚皮舞专业教练员培训连报

仅8800元

(限前20名)金吉鸟瑜伽学院

## 肚皮舞年卡特惠85折!!!

咨询热线:84799686

咨询QQ:794953222

地址:太平南路2号,日月大厦4楼

公交线路:1、游2、15、25、31人行巴士

## 金吉鸟少儿培训班

少儿芭蕾·国标拉丁·跆拳道 年卡仅需1680

龙江店:电话:866399176 86299979

江宁滨江店:电话:857599909,老鸭火锅楼上

珠江店:电话:81533677 81533678

南京路新世界百货顶楼金吉鸟健身俱乐部:电话:8518366

南湖店:永西门大街213号美高美大厦(永西门、湖西街路口) 电话:58991299

桥北店:大桥北路48号弘阳广场C3栋四楼(桥北大洋百货后面) 电话:58296809

龙江店:龙江新城雨山路二楼运动品牌专卖区 电话:86371297

红太阳店:中山北路281号新城红太阳中心二楼 电话:83171599

瑞金路店:龙蟠中路317号建邺奥体南二楼 电话:81990889

珠江店:珠江路88号新世界中心8楼1102室 电话:86721128

太平店:太平南路2号日月大厦4楼 电话:81652299

新街口店:石鼓路42号建华大厦2706室 电话:8472468

柳巷店:荔枝巷47号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二楼 电话:0512-61710018

桥北店:大桥北路48号弘阳广场C3栋四楼(桥北大洋百货后面)

电话:58296809

南湖店:永西门、大街213号美高美大厦(永西门、湖西街路口)

电话:58991299 58991300

珠江店:珠江路88号新世界百货四楼(珠江路、丹凤街路口)

电话:81533677 81533678

龙江店:龙江新城雨山路二楼运动品牌专卖区(阿酷KTV、老鸭火锅楼上)

电话:86299976, 86299979

红太阳店:中山北路281号新城红太阳中心二楼

电话:83171599

万源店:柳巷巷47(万源大厦二楼)

电话:86663232 86661925