

# 老伴,勇敢点



在大爷的指导和鼓励下,相信大妈一定会成为真正的“泳者”。7月23日摄于紫霞湖  
(作者雨林获30元话费)



## 好面熟

看了半天,怎么越看越觉得面熟呢?哦,想起来了,那是爸爸,旁边是我。8月3日摄于水佐岗家中  
(作者陆宇获30元话费)



## 锁得妙

锁不在大小,关键是看你锁在什么地方。7月19日摄于龙蟠路  
(作者徐慧知获30元话费)



## 最佳配角

因为有了荷花,所以才飞得如此美丽。7月7日摄于玄武湖公园  
(作者江天玥获30元话费)



## 没门!

看这架势,你俩想上楼? 7月25日摄  
(作者朱军民获30元话费)



## 三德子?

都什么年代了,还留“大清朝”的长辫子,搞得跟三德子似的。7月28日摄于玄武湖公园  
(作者雨林获30元话费)



## 真心求雨

给我一点雨,还你一颗心。摄于长虹路  
(作者无名者获30元话费)

### 互动方式

投稿请注明拍摄时间、地点、作者姓名及手机号码

有啥好照片 发给快报瞅瞅  
有啥好想法 说给快报听听  
支持原创图片,谢绝一稿多投

- 移动用户发送短信或彩信到 1065830096060
- 电信用户发送短信到 10659396060
- 联通用户发送短信到 1065596060
- 你也可以直接投稿到信箱 dajiaxiu@126.com

## 南京全民健身中心游泳健身馆

# 游泳培训招生!最后一期啦!

培训种类	开班日期	培训时间	招生对象	学习内容	收费标准
幼儿启蒙班	8月08日—8月19日	07:45—09:15 09:00—10:30 10:15—11:45	夫、中班幼儿、小学生(每时间段限招15人)	通过水中游戏、专用辅助用具,循序递进完成阿水、漂浮、打腿等游泳基础教学。	<b>650元/期</b> 不送7点45班
少儿初学班			身高1米2以上中小學生	循序递进完成自由泳基础教学,8岁以上儿童能熟练掌握标准自由泳技术,独立游行10—16米。	<b>600元/期</b> 7点45班 600元/期
少儿提高班			已掌握一种泳姿	巩固学生自由泳技术动作,学习蛙泳完整配合动作。	
成人初学班	8月13日—8月24日	12:15—13:45	18岁以上成人(每时间段限招15人)	根据不同基础学习阿水、漂浮、蛙泳配合等基础练习;初学者能够独立游行,提高者可在原有基础上规范技术动作,游行50米以上。	<b>650元/期</b> 不送7点45班
成人午间班					<b>650元/期</b> 每周10人,双休日休息

打造一流品质教学

承诺所有培训8岁以上包会

另设一对一个性教学  
报名学员均赠送精美礼品一份

刷光大信用卡只需 **9元** 即可享全天畅游!

地址:中山东路145号南京全民健身中心裙楼 西祠讨论版: <http://b563748.xici.net/> 咨询电话: 025-84653885 / 84528788