

执著与专业 成就健身王牌

伦敦奥运会已经圆满结束,与中国健儿们的奋力拼搏同步,南京的健身市场也是风生水起。振道、静界、风之舞是南京市场举足轻重的健身品牌,为了感谢广大市民对静界瑜伽、振道跆拳道、风之舞的支持与厚爱,三个专业品牌特推出超值特惠,健身达人可以享受专业瑜伽、专业跆拳道以及专业少儿舞蹈的品质服务!



精英管理团队和成熟的管理模式。其一流的设备、因材施教的教学方式,得到了家长们的一致认可,成为孩子强身健体和全面发展的绝佳选择!金陵中学的小李称,“整个暑假,我都是在振道练习跆拳道。伦敦奥运会上大哥哥、大姐姐们取得了骄人的成绩,我心里特别激动。这更激励

自己加强锻炼,打造出好的身体。在振道快两个月了,不但能让身体消耗大量的热量,让我的身体更加强壮,而且对于修心养性、减轻压力等都大有裨益。”

静界瑜伽 塑造完美女性

瑜伽,不仅能够调整各个器官的生理机能,达到强身健体的目的,而且能调节神经系统,消除紧张,缓解压力。静界瑜伽从创立至今,凭借着雄厚的专业实力,已拥有24家直营连锁机构。遵循“最正宗的瑜伽,最真传的老师,最有效的课程,最和谐的环境”的定位,静界专一经营“瑜伽”,向南京的白领女性教授瑜伽技术,诠释健康理念。静界在教学中,不仅强调瑜伽体位与动作的重要性,更注重调息及冥想

对于人体内在系统的调整,并独家开发出纤体瑜伽、减压瑜伽、理疗瑜伽等对现代人具有实用意义的功能性瑜伽。

风之舞 修身塑形秀自信

风之舞是从事少儿舞蹈的专业机构,常年开办少儿形体、民族舞、中国舞等课程,其迅速发展并开设20家连锁机构。风之舞坚持高品质的教学和悉心的服务,极好的口碑早已深入人心。加入风之舞,孩子们可以轻轻松松健美纤体。繁重的学习任务使许多孩子出现了脊柱侧弯、腿部变形等不良的现象,在风之舞学习专业舞蹈,不仅有助于改善这些情况,塑造孩子完美的身形,还可以适当缓解压力,增强自信心,有益于孩子的身心健康发展。

振道跆拳道 助孩子健康成长

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。振道拥有专业的教学团队、



夜幕下的金陵城不是黑夜掩藏下的孤寂,夜的深处是一股股快乐的清泉汩汩而出,窗外的夜色在路灯的照射下,减淡了身姿,一串霓虹灯的光线扰乱了我的视线,停下车,索性又向那个熟悉的地方——阿波罗走去。

海报丛中,年轻的艺人展现出快乐的身姿,想让人一睹为快,在这其中,有一张海报格外吸引人,情歌教父小刚即将来阿波罗献声……大厅里人头攒动,

阿波罗:诠释快乐本色

如果你疑惑小孩子是否适合这种娱乐场所,我想从我这个自诩为知识分子的角度来告诉你,大可不必担心这个问题,因为说白了阿波罗的节目就是给所有人带来快乐,让所有人都可以消遣的一个幸福自留地。

情歌翻唱、自编自演的情景剧、街舞、金陵十三钗、萨克斯……一个个节目把人带入快乐的山谷,起起伏伏,美不胜收。跟着音乐的节拍,让人情不自禁就舞动起四肢,忘记烦恼、忘记压力,让人乐眼耳之福,享心永远之满足!

每天穿梭在熙熙攘攘的人群,过着三点一线的生活:上班、

下班、回家,除了偶尔抽出空来和朋友小聚,就是晚上拖着疲惫的身躯和电脑作伴,我时常在心里盘算着,南京,这个文化底蕴深厚的城市,夜生活就是这样平淡无奇?接触到阿波罗以后,才有了一个新的印象,夜,原来不是那么枯燥的……全场突然安静下来,激光舞把我的思绪带了回来,高科技与舞蹈的结合,让人眼前一亮,借助激光的威力,震撼的表演让在场所有的人都屏住呼吸,无不为之拍手叫绝。轻快、柔美、动静结合的节目安排,让人大呼过瘾……

“过完整个夏天,忧伤并没有好一些……”一段熟悉的音乐

唤醒了在场所有人似乎沉睡已久的记忆,小刚的出场,让整场节目达到了最高潮。音乐的力量真是无穷大,小刚的一首《记事本》让两颗相爱的心找到了爱情的真谛,在节目现场,在小刚的见证下,这对情侣表达了他们爱的承诺,幸福之情洋溢在他们的脸上,让所有观众一起跟着幸福,感动!

南京的夜很美,走出阿波罗的大门,心里的那份畅快久久不能平复,你要问我快乐是什么,快乐就是在繁忙的工作之余,去排解压力,去释放心灵,在阿波罗,能让你保持笑声,保持掌声,快乐其实就是那样简单!

健身大课堂

健身过后 饮食有讲究

人们在健身运动后,身体消耗大量的热量,会出现疲乏、饥饿的现象,这时需要补充一定的营养。但不能随意乱吃,错误的饮食将使健身的效果荡然无存。在这里,小编教你,健身过后如何慎重对待饮食。

健身后禁忌食品

生冷蔬菜

在健身过后,未经处理的生冷蔬菜不宜。红萝卜、芹菜、辣椒和西兰花等可能是健康的低脂肪食物,不过不适合运动后吃,因为这些食品不足以补充能量以维持健康的新陈代谢率。不过,如果你一定要吃蔬菜,可以添加酸奶、果仁奶油或者鹰嘴豆沙等酱料制作沙拉,但不可用奶油。

高脂肪快餐

炸土豆片、薯条、汉堡、热狗和玉米片等可以迅速填饱饥饿的肚子,但在健身后食用,等同于让之前的锻炼效果付诸东流。这些食物中的脂肪难以消化,这不是人们运动后希望见到的情况,运动后需要补充的是糖原,而不是增加身体储存的脂肪。

过咸小吃

薯片或者椒盐饼干等含有过量盐分的小吃,会降低身体的钾含量,导致恢复速度减慢。钾这种矿物质对细胞活动有重要作用,比盐里的钠重要。因为运动流汗,身体已经流失了大量电解质,因此不宜因为吃下含盐过多的食品而消耗太多钾元素。

培根烤肉

适量吃烤肉是没问题的,但只适合早餐,为一天的活动储备热量,运动过后不适合,因为烤肉消化不易,妨碍运动后的代谢,因此,应以鸡蛋之类的食品作为补充蛋白质的首选。

此外,健身后也应禁止食用汽水、果汁、牛奶、巧克力、点心等甜品。

现代快报记者 宋昱 实习生 吴婷 整理

静界 就在您身边
24家直营连锁 专业权威

办双月卡 送瑜伽服

静界 瑜伽
JING JIE YOGA

健康 | 塑身 | 养生 | 静心 | 美丽人生
南京第一家专业瑜伽会馆及教练培训基地
常年开办: 纤体瑜伽 | 养颜瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

玄武区 【镇金馆 68996116】 【珠江路馆 68996119】 【神奥街馆 68996121】	鼓楼区 【山西路馆 68996113】 【鼓楼门馆 68996117】	秦淮区 【十里秦淮馆 68996107】 【大行宫馆 68996105】 【新街口馆 68996103】 【龙蟠中路馆 68996109】 【五洲路馆 68996114】	建邺区 【奥体馆 68996106】 【莫愁湖馆 68996118】	栖霞区 【栖霞馆 68996115】	江宁区 【天元东路馆 68996107】 【珠江路馆 68996120】 【鼓楼门馆 68996122】
白下区 【瑞金路馆 68996101】 【大行宫馆 68996102】 【新街口馆 68996103】 【龙蟠中路馆 68996109】 【五洲路馆 68996114】	雨花台区 【雨花馆 68996111】	秦淮区 【夫子庙馆 68996108】	浦口区 【浦口馆 68996112】	下关区 【四平路馆 68996123】 【大悦城馆 68996124】	更多分馆 敬请关注: 【总机 025-68996000】

风之舞 就在您身边
20家直营连锁 专业权威

办暑假卡 送舞蹈服

风之舞
FENG ZHI DANCING

纤体 | 自信 | 气质 | 修养 | 艺术人生
南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构
常年开办: 少儿形体 | 民族舞 | 中国舞 | 教练培训等

玄武区 【珠江路馆 68995612】 【神奥街馆 68995610】	鼓楼区 【龙江馆 68995614】 【山西路馆 68995613】	江宁区 【十里秦淮馆 68995609】 【世茂城馆 68995615】 【奥体中心馆 68995618】	秦淮区 【夫子庙馆 68995617】	建邺区 【奥体馆 68995605】 【莫愁湖馆 68995611】	栖霞区 【栖霞馆 68995615】
白下区 【大行宫馆 68995601】 【新街口馆 68995602】 【瑞金路馆 68995603】	雨花台区 【雨花馆 68995617】	秦淮区 【夫子庙馆 68995617】	浦口区 【浦口馆 68995608】	鼓楼区 【山西路馆 68995613】 【鼓楼门馆 68996122】	江宁区 【四平路馆 68996123】 【大悦城馆 68996124】

振兴中华 道行天下

振道 跆拳道
ZHEN DAO TAE KWON DO

办暑假卡 送道服

强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生
江苏省跆拳道大众赛团体第一名
常年开办: 少儿班 | 青成年班 | 黑带班 | 教练培训等

玄武区 【镇金馆 68997116】 【珠江路馆 68997118】 【神奥街馆 68997120】	鼓楼区 【山西路馆 68997113】 【鼓楼门馆 68997117】	秦淮区 【十里秦淮馆 68997107】 【大行宫馆 68997105】 【新街口馆 68997103】 【龙蟠中路馆 68997109】 【五洲路馆 68997114】	建邺区 【奥体馆 68997106】 【莫愁湖馆 68997118】	栖霞区 【栖霞馆 68997115】	江宁区 【天元东路馆 68997107】 【珠江路馆 68997120】 【鼓楼门馆 68997122】
白下区 【瑞金路馆 68997101】 【大行宫馆 68997102】 【新街口馆 68997110】 【龙蟠中路馆 68997109】 【五洲路馆 68997114】	雨花台区 【雨花馆 68997112】	秦淮区 【夫子庙馆 68997109】	浦口区 【浦口馆 68997112】	下关区 【四平路馆 68997123】 【大悦城馆 68997124】	更多分馆 敬请关注: 【总机 025-68997000】

*风之舞、静界瑜伽、振道跆拳道均为国家注册商标 常年法律顾问: 江苏省十佳律师 刘乃涵高级律师