

# 极真:达武道极致 返初心之真

成立于2000年的极真武术会馆经过数年的努力已在上海、南京、杭州、宁波、无锡等地开设了45家道场,是中国内地拥有道场最多的会馆。同时也在国内33所大学开设了空手道课程,帮助学生成立大学空手道社团(协会)。多年来,极真不仅帮助无数学员强身健体,更培养了学员们坚韧不拔的性格以及谦让、友爱的美德。



## 学员们成绩卓著

一直秉持教学质量为第一宗旨的南京极真会馆推崇的是“武道空手”及“技术在力量中”的观点,武道并非打架技巧,它有明确的规则和操守,旨在锻炼身体,同时,培养孩子的忍耐、坚强、自信、自律的精神。让内向的孩子找到自信以及闪光点,让活泼好动的孩子更加自律,也让社会工作生活压力与日俱增的白领们找到锻炼和合理释放压力的有效方法,还有各类亲子课程,让孩子和家长一起在锻炼中增进感情,这才是极真一直在努力践行的目的。

近年来,南京极真会馆积极参加各类

空手道的活动和比赛,会员们不仅取得了很好的成绩,也因良好的武道礼节受到外界的赞赏。在不久前举办的“领航人才杯”2012年南京市第二届武术精英(国际)赛上,小会员们不仅在刀术、太极拳、剑术等项目上展现了突出的技艺,获得了优异的成绩,并且与来自美国、刚果、几内亚等国家的选手上演了一场场精彩的武术表演。

## 新场馆盛大开业

南京极真会馆自创办以来,始终坚持诚信经营,以满足会员们的需求为经营宗旨,在教学、活动等方面始终保持一颗初心,用心为会员提供全方位的服务。虽然市场上会馆的项目价格一直在变,但是极真一直坚持着自己的选择,不会因为社会大环境或个别人的人际关系而使会馆的收费忽高忽低变化无常。

据悉,位于山西路67号世贸中心大厦26楼B09(傅佐路站旁)的新馆已盛大开业。新店面积246平米,不仅有自己的传统项目,如空手道等,还有少儿武术、跆拳道、咏春拳等合作项目。会员可以根据自己的需要选择适合自己的运动项目。新开业的山西路馆更加宽敞明亮,设施也更加到位,一定可以为会员提供一个良好的健身环境。

## 适合的,才是最好的 选择正确的健身方式

“管住嘴,勤动腿”是健康专家告诫我们的人体健康要诀。然而不是所有健身项目,都是适合中老年朋友参与的。如爬紫金山、清晨跑步、打羽毛球等对中老年人膝关节和脚踝关节磨损都比较大。

据未来水世界韩教练介绍,游泳是一项全身运动项目,素有“运动之王”的美誉。它几乎适合所有年龄段的人,是很好的的一项健身运动。

南京全民健身中心游泳馆拥有八赛道50米的标准泳池:它拥有自然采光的超大天窗,户外光线穿过玻璃屋面直射水面,使人置身室内却能够享受大自然的景观;馆内常年恒温,池水温度常年保持在28℃左右,采用24小时臭氧循环杀毒,水质优良;更有大型器械健身区、SPA水疗、干(湿)蒸房、鹅卵石道免费享用……

此外,“水世界”还拥有女子瑜伽健身馆和一个供高端人士选用的VIP健身会所:



瑜伽馆有700平米的空间,拥有常温、热力、私教三个瑜伽房和一个大操课房,分别开设基础、普拉提、纤体、芳疗等专业瑜伽和形体芭蕾、肚皮舞、街舞、有氧拉丁等有氧操。环境清新素雅,颇符合现代女性的审美爱好。

## 南京餐饮玩穿越 两个招牌一张脸

一个店招牌下有两种不同的餐饮业态,天狮百盛餐饮管理集团玩起了现实版的穿越,将金斗港式茶餐厅和佛笑楼主题餐厅两个业态迥异的餐饮品牌打造在同一门面下,从早茶到夜宵的全时段供应。金斗港式茶餐厅营业面积1200平方米,可同时容纳三百余人就餐,餐厅特聘经验丰富、技艺精湛的粤菜厨师,其产品涵盖休闲甜点、咖

啡、奶茶和果茶,以及美味精致的中西式点心和时尚简餐。

此外,佛笑楼主题餐厅拥有1600平方米的营业面积,可同时容纳四百人就餐,以杭帮菜、新派川菜、湘菜为主,细致入微的服务是佛笑楼主题餐厅的特色。圣诞节期间,这两家餐厅分别推出了不少圣诞套餐。最高定价才228元,可供六人同时食用。

## 吃里淘经

【让你减轻疾病痛苦的食物】1、呕吐:吃蕃茄;2、龋齿:喝茶水;3、口臭:多喝水;4、感冒:吃大蒜;5、心脏病:喝苹果汁;6、高血压:喝橘子汁;7、脱发:吃红枣、牛排;8、哮喘:多吃鱼;9、牙出血:吃猕猴桃;10、运动疲劳:吃香蕉;11、打嗝:吃白糖。

【食疗让女人更健康】1、防治乳腺癌喝红酒;2、妇科肿瘤吃红皮果蔬;3、贫血多吃肝脏、瘦肉、菠菜,少喝浓茶、咖啡;

4、乳腺病吃全麦食品和海带;5、经期不适喝加蜜热奶;6、雌激素低吃豆制品;7、吃蒜防治霉菌性阴道炎;8、宫颈摄摄入叶酸;9、卵巢癌多吃高钙食品如虾米;10、痛经吃香蕉。

【一天的黄金美体时间】7点:静心+沐浴+橙汁排毒;7:30:开窗换气+早餐;8点:补充维生素+饮水排毒;10点:工作;11:30:午餐;13点:小憩;14点:咖啡+水;16点:水果;16:30:晒太阳+饮水;17:30:晚餐;19:30:户外散步;21点:沐浴+听音乐;22点:补钙;22:30:美容;23点:睡觉。

# KARATE

空手道 跆拳道  
极真会馆 玄武道場  
常年班优惠招生中!

- ▶ 新街口全民健身中心  
中山东路145号全民健身中心十七楼
- ▶ 山西路  
山西路67号世贸中心大厦26楼B09(傅佐路站旁)
- ▶ 银城东苑  
城东银城东苑健身会馆(月牙湖东侧)
- ▶ 浩沙道场一部  
秦淮区升州路167号(评事街站旁 苏果超市楼下)
- ▶ 浩沙道场二部  
新街口户部街29号力联大厦4楼
- ▶ 清江西苑道场  
江东北路418号清江西苑健身会所
- ▶ 河西奥体  
奥体银座西堤国际健身中心
- ▶ 仙林道场  
仙林亚东商业广场2楼长风武术馆
- ▶ 江北道场  
浦口区柳州东路1号苏宁环球天润广场6F英派斯健身中心
- ▶ 麒麟镇  
悦民路133号银河湾花园11幢一楼会所
- ▶ 迈皋桥/月苑小区  
黑墨营98号阳光嘉园会所四楼 艺通鸿轩文化艺术交流中心
- ▶ 江宁河定桥:  
上元大街88-90号雷萌艺术培训中心(金王府隔壁)

欢迎各健身中心、院校,及其他培训机构 洽谈合作!

电话: 84653644 QQ:1789961093

本馆设有空手道、跆拳道、少儿武术、泰拳、咏春拳、散打、拳击、剑道等项目,欢迎零基础成人、少年儿童报名参加。

I.K.O.MATSUSHIMA THE STRONGEST KARATE 论坛 www.b52332.xici.net

## 云海假日温泉

# 盛大开业

试营业期间澡资 原价58元/位 现价28元/位  
(含水果免费不限量供应;网吧、健身房免费使用;早餐免费。)

扬州特色名师,搓背足疗修脚、男女洗浴、影院、棋牌室、美容美发、台球、网吧、健身房宾馆。

采自地下200米汤山温泉同一矿脉温泉水  
24小时营业 自助餐12元/位 12点-凌晨1点

热线电话: 85597788 地址: 南京市江宁区麒麟街道西村靶场路8号