

51元 高雅的文艺范儿

看价值200万的云锦龙袍

从28日起,只需50元起,广大市民即可到位于杨公井的原江苏人民大剧院,亲眼观摩万历皇帝当年的龙袍样式。在观赏完高约1.33米的展示服之后,你还可入场观看此新剧《大明王朝》,跟着剧情的起伏,追忆600余年前发生在金陵的那场朝权更替!



资料图片

文艺演出既给广大观众带来了无尽的视觉、听觉及精神享受,同时也在轻松的娱乐氛围中,潜移默化地传播了更深层次的文化。花50元,欣赏到一场高规格的演出,或能令你的五一小长假回味无穷。

记者打探到,4月28日,南京阿波罗演艺广场将正式迁址至原江苏人民大剧院。届时,阿波罗将重磅推出音乐情景剧《大明王朝》《神秘伊甸园》等新品节目,并通过3D、数字投影、裸眼3D、天幕等新技术的运用,倾力打造全国一流的演艺舞台。为了此次迁址和新节目的推出,阿波罗演艺广场共耗资4000多万,其中光是用于展出的《大明王朝》中“明太祖”的龙袍,就价值约200万。

云锦,是南京的特色文化名片之一。据了

解,阿波罗此次联手南京云锦博物馆,为南京市民带来两件云锦龙袍:一件为展示服;一件为戏服。这两件云锦龙袍均由中国唯一国家级云锦工艺美术大师、国家级非遗项目传承人金文老师亲手织造而成。其中,展示服为金文老师于世博会期间在非遗馆展出的《明万历皇帝真金孔雀羽四团龙》作品,价值约200万,用真金孔雀羽毛织成,华丽中透露着帝王的贵气,绚丽中内蕴着明朝的服饰文化和南京云锦织造文化。该件展示云锦龙袍由金文老师复制定陵出土文物而成。与此同时,《大明王朝》节目中,明太祖饰演者的戏服,也是同样为四团龙图案设计。

■小贴士:门票咨询电话:84609981
现代快报记者 竺颖



利用小长假进行健身运动,这应该是最健康的度假方式啦!花51元,就能配齐运动装备:背包、水壶、毛巾,到健身机构,还能请专业教练一对一指导,是不是能勾起你健身的欲望呢?而这正是五一期间,金吉鸟推出的“51元健身神秘大礼包”。



资料图片

51元

专业的运动派

友情提醒:正确健身需专业指导

跑步,谁不会呀,三岁小孩都会!可是如果你跑步跑得不正确,很有可能会伤害到自己,你知道吗?

很多人姿态方面就不正确,记者在健身房用跑步机时,都是跟着感觉走,从来也没想过还有姿势的问题,想必很多人也是这样的吧?金吉鸟健身连锁的刘总监纠正了记者的错误:“上跑步机一定要从脚后跟过渡到脚前掌,先走起来,两三分钟后根据身体状况逐步加速度,然后从小跑到快跑。”刘总监说,如果一上来就脚掌着地地快跑,身体适应不了节奏,脚踝很容易受伤,有一个过渡可以减少后脑的震动。

无论是走还是跑,身体尽量直立;除非是爬坡,身体可以略微向前。如果连最起码的身体姿势都不正确,对腰椎颈椎乃至膝关节都有很大伤害。

很多人都很着急,恨不得几天就能瘦出完美身材。但是急功近利,人体承受不了这么大的强度练习会适得其反。如果你在运动中受过损伤,会导致你产生心理阴影甚至放弃训练。例如动感单车,如果掌控不好随时会发生危险。刘总监说了句很实在的话:“我们是来强身健体的,不是来受伤的,所以一定要在教练的指导下正确地学习。不要怕开口向教练咨询请教,教练有责任让每个会员获得良好的训练。”

■小贴士:大家可以结合自身,利用五一假期来金吉鸟健身规范一下动作。五一期间,金吉鸟推出的“51元健身神秘大礼包”活动:只需51元,不但能够得到专业教练指导健身一整天,还可以获赠运动背包、运动水壶、运动毛巾。咨询电话:84533678
现代快报记者 昂洁



金吉鸟健身连锁

瑜伽 · 器械 · 跳操 · 游泳 · 教练培训

奥体店 (6月30日开业)

新街口旗舰店 (含游泳池)

创始会员特惠招募中

新街口V会所地址:新街口淮海路苏宁电器7-8楼(新店筹备,各门店接受特惠预定)

奥体店地址:江东中路235号雨润国际广场中央商场5楼(奥体东门正对面)

阳春健身季,优惠多多,详情请咨询各门店

专业瑜伽馆

- 南湖顶级店 电话: 58991299
- 桥北顶级店 电话: 58298899
- 龙江顶级店 电话: 86371997
- 虹桥顶级店 电话: 83171399
- 瑞金路顶级店 电话: 84796899
- 珠江路精品店 电话: 84721128
- 大行宫顶级店 电话: 84653299
- 新街口精品店 电话: 84702468
- 牌楼巷会所店 电话: 86663232
- 苏州新区店 电话: 0512 617101182

健身俱乐部

- 桥北店 电话: 58298899
- 南湖店 电话: 58991299
- 龙江店 电话: 86293699
- 虹桥店 电话: 83171399
- 方源店 电话: 86663232
- 珠江路店 电话: 84533678
- 夫子庙店 电话: 52251300
- 奥体店 电话: 13913995012
- 新街口V会所 电话: 13390778997

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1200~4000m²。

联系人: 周先生 电话: 18551614499
联系时间: 11:00-21:00
其它业务联系: 025-83518366
联系时间: 10:00-18:00

诚聘前台、教练、会籍等相关工作人员。
联系电话: 025-83518366

瑜伽学院

权威证书,国际通用

特大喜讯 肚皮舞教练班 二合一课程
爵士舞教练班

原价10880元 优惠价 7800元

全日制班 周末班 晚班

优秀学员免费推荐就业

开课时间: 每月1日, 15日开课

持学生证、教师资格证可减免部分学费

地址: 太平南路2号, 日月大厦4楼
公交线路: 1, 游2, 25, 31大行宫下
咨询热线: 84799686 咨询QQ: 1514283491