

成人『暑假』要『大动』

游泳、泰拳、瑜伽、肚皮舞

孩子们思量着暑期到哪找点乐子，久坐在办公室里的白领们也开始蠢蠢欲动。暂别一会电脑吧，给自己来个“暑小假”，尽情动起来：游泳是生存技能、泰拳是自卫技能、瑜伽能苗条身形……无论哪种，都可以让你彻底放下工作压力和烦恼，让生活更健康。

文/现代快报记者 昂洁



阅资讯 悦生活

第五届南京国际珠宝首饰展览会 珠宝盛宴 盛大开幕

“2013第五届南京国际珠宝首饰展览会”将于6月28日-7月1日在南京新庄国展中心隆重举办。在参展方和消费者强烈而迫切地呼吁下，本届珠宝展会将继续秉承高端的品质为宗旨，预计大会展出面积将达22000平方米，吸引来自12个国家及地区60000多名中外观众前来参观、品鉴，是一场用重金打造的华东地区顶级盛会！

该展览会是华东地区重要的行业盛会，已成功举办多届。上届展会吸引了来自海内外多个地区的优秀企业参展，其中70%的展商来自国内，30%的展商是来自中国台湾、中国香港、日本、韩国、斯里兰卡、缅甸、巴基斯坦、越南、马来西亚、泰国等地区和国家的企业。本届展会也不例外，专业性强，客户广泛，参展和参观商收获很大，是业内人士的重要聚会。该展会是企业展示形象、产品供销的贸易平台和国际交流与合作的信息平台，是具有国际影响力的行业盛会，将推动中国珠宝礼品行业的蓬勃发展。

该次珠宝展的展品品类之多，涵盖范围之广是前所未有的，其品类主要有精品钻石及宝石、精品珠宝首饰、精品珍珠及珊瑚、精品玉石、精品钟表及饰品等。展会现场还将免费为市民鉴定珠宝玉石首饰。国际珠宝顶级奢华盛宴，即将开幕，欢迎前来光临品鉴！

A 水上趣味活动

南京全民健身中心未来水世界游泳馆将于6月30日开展“2013南京市水上趣味活动”，活动即日起接受报名。

据了解，此次水上趣味活动共分为三大项目：夺宝奇兵、同舟共济、背老婆大赛。参赛者均要求以家庭为单位，通过活动不仅能够为夏日生活增添乐趣，还能增进家庭成员之间的感情。此次活动为优胜者准备了丰厚的奖品，凡身体健康的市民均可凭本人有效证件于6月26日前，至全民健身中心一楼大厅报名。

B 肚皮舞 器械训练

在办公室久坐的人和生完孩子的产妇肚子上赘肉多。夏天出汗多，利用这个时期去金吉鸟健身连锁进行器械训练和跳肚皮舞，对身体更加有利。器械训练可以锻炼心肺功能，而肚皮舞的燃脂效果首先从腰腹部开始，随后逐渐波及手臂、臀部、大腿、肩膀等部位。肚皮舞减肥效果更突出，也不需要和其他的健身项目配合，坚持一段时间后发现腰腹部赘肉明显减少，很适合刚生过孩子的朋友进行产后身材恢复。每次最少一个小时的练习，平均

C 进修瑜伽

在明道瑜伽馆，记者了解到，教练培训是目前大家较为推崇的课程之一。一方面塑形、排毒、改善自身条件；另一方面还有一技之长。据培训班学员王小姐介绍，由于自己原来的那份工作压力较大，且不能自由安排时间，做了一段时间后便有了更换职业的想法。“学当瑜伽教练，不需要过多的专业基础，经过2个月的培训，就能学有所成，我就想来试试。照目前的学习体验看，这是个明智的决定！”王小姐说。

据悉，明道瑜伽教练培训班分为全日制和业余班两种开班形式，不论是想进一步提高自己，还是为今后更

未来水世界是目前南京市内设备最先进、配套最齐全、服务完善和人气最旺的大众性游泳健身场馆之一。有专人负责池水净化、24小时昼夜不停地进行消毒工作，每天开放前、营业期间都会进行池水余氯、PH值、温度等检测并有详细的工作记录。今年该馆的暑期游泳培训班连续12天为一个学习周期，培训费为720元/期。为满足都市白领的休闲需求，开设了午间、晚间班，另设一对一个性教学。水世界承诺：8岁以上学员包教包会。

咨询电话：84653885

每次能消耗1000卡路里，坚持一个月可以减去5~8斤。

需要注意的是，刚开始运动的人，先不要接触力量训练课，如动感单车；先做一些器械练习，如跑步机，等心肺功能和机体耐力提升之后开始从初级练习。跳肚皮舞前1个小时不要进食太饱，也不可空腹，运动之后的30~40分钟内不要进食。

目前金吉鸟健身连锁的健身年卡价位在1880-1980元不等。

咨询电话：83518366

换职业做准备，都可以通过明道瑜伽教练培训班学有所得。他们家的教练培训班比一般的培训机构时间略长，所谓慢工出细活，刚培训出来的教练都比有些健身馆从业几年的教练优秀，已经有不少人被各类健身馆提前预订就业！此外，明道瑜伽馆常年向各单位提供包场服务，比如江苏联通、省烟草、质监局、顺丰快递等

据悉，暑期明道还特别推出适合已经考完试的学生或者想夏季减肥白领的双月卡，一周2次的双月卡仅880元，高高温瑜伽、形体舞蹈课程均不限哦！

咨询电话：83209798

KARATE

空手道 跆拳道
泰拳 合气道

极真会馆 玄武道場

暑期班优惠招生中!

6月29日之前报名者学费9.5折，且赠送价值260元道服一件和训练T恤一件。

- ▶ 新街口全民健身中心
中山东路115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1309(傅佐路路旁)
- ▶ 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(丹凤街)29号力联大厦4楼
- ▶ 河西奥体
奥体银城西堤国际健身中心
- ▶ 仙林道场
仙林东商业广场2楼长风武馆
- ▶ 江北道场一部
浦口区柳州东路1号苏宁环球大润发广场6F英派斯健身中心
- ▶ 江北道场二部
浦口区大桥北路9号圣天宾馆六楼
- ▶ 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
黑墨岩98号阳光嘉园会所四楼 艺通鸿轩文化艺术交流中心
- ▶ 江宁定桥
上元大街88-90号蒂蕾艺术培训中心(金王府隔壁)
- ▶ 天泓山庄
玄武区马群环陵路1号天泓山庄会所
- ▶ 板桥新城
新林芳庭60号，斌利健身会所
- ▶ 大光路
大光路皇澳健身中心(大光路加油站旁)
- ▶ 仙林东城汇
仙林大学城文苑路东城汇二楼，活力宝贝

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、合气道等项目，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