



## 暑期运动型培训班火热

与往年的象棋、围棋、美术、书法等培训班相比,今天暑期家长更看重的是增强孩子的身体素质,武术、跆拳道培训班人数明显增加。

### 五台山健身会馆 暑期游泳培训火热报名中

不少家长会利用暑期让孩子掌握游泳技能,选择一个放心的游泳培训场所至关重要。作为省体育局的下属场馆,五台山健身会馆因信誉高、技术强、环境优,每年吸引了众多青少年。

据了解,今年,五台山健身会馆暑期游泳培训将于7月1日全面开班,采用小班化教学模式,由华东地区游泳冠军、资深游泳教练为孩子们提供游泳技能指导,让孩子实现在水中独立游行。根据部分家长要求,会馆还开设了1对4、1对6等精品培训班,让孩子在短短的10天内掌握两种泳姿。面向青少年,会馆将开展乒乓球、武术、跆拳道项目的培训,还将为小胖墩们提供为期35天的快乐瘦身夏令营。

#### 小贴士:

报名电话:  
86612728,86618080

### 振道运动家 10周年办卡送大礼

“振道运动家”是一家从事“专项运动、才艺培训及健身”的连锁机构,为都市白领、少年儿童们带来了不一样的专业运动文化。值此10周年店庆之际,又逢暑期来临,振道特推出了10周年回馈卡等特惠活动。

跆拳道注重武道和礼仪的双修,是非常适合孩子从小练习的运动项目,对青少年强身健体有着显著的效果。“振道运动家”系中国跆拳道协会团体会员单位,是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁机构。

#### 小贴士:

咨询电话:68996000

### 孩子练武术,会不会更顽皮?

很多家长疑惑,我家孩子本来就很活跃,练了武术会不会更顽皮?

极真会馆的武术老师刘二晴告诉记者,“这是不必要的顾虑,孩子天性活泼好动,个别孩子身上更突出。之所以难管,主要是由于孩子的自我约束力差。”武术注重内外兼修,壮内强外,能帮助孩子学会如何自律,所谓“习武先习德”,重视武德教育,可以培养孩子尊师重教、宽以待人、严以律己等良好的心理素质和高尚的道德情操。

“肥胖及体质较弱的儿童,在学习武术后体质明显增强,精神饱满。”教练老师说,武术讲求手、眼、法的配合,在训练过程中练习孩子的柔韧性、协调性、速度、力量、爆发力等。经过千锤百炼才能表现出孩子的形体和精神。所以家长和孩子们大可放心,练习武术,对孩子的全面发展,大有益处!

#### 小贴士:

咨询电话:84653644

## 好吃+好玩

# 甜蜜亲子餐好去处!

### 入选餐厅:厨娘.cn

**入选原因:**可以在吃的同时让宝宝学习我们南京本土语言——南京话  
**适合宝宝的菜肴:**馄饨、回卤干、小笼包、排骨等

**价位:**人均50元  
**餐馆特色:**这就是一家南京话主题餐厅——男服务员衣服上写“小杆

子”,女的写“小盼兮”,菜单上面不但有南京话描述,还有教你南京话解释,比如“恩正”,“好吃滴一塌带一抹”。现在的娃娃普通话讲得不错,但是也不能丢了我们的南京本土语言哎,一边喝馄饨,一边教他认几句南京话,阿好玩啊?说不定他吃滴更香咧!

### 入选餐厅:宜家餐厅

**入选原因:**有吃有玩、交通方便、停车费低  
**适合宝宝的菜肴:**儿童套餐、瑞典肉圆、圆筒冰激凌、芝士蛋糕、热狗

**价位:**人均30元  
**餐馆特色:**位于宜家家居商场内部,餐厅的旁边就是儿童乐园,有

时候遇到搞活动,每个小孩都能免费领一份儿童套餐,又能吃又能玩两不误。1块钱一个圆筒冰激凌几乎是每个娃娃都最爱,夏天没地方去,就去这边玩玩,基本上都不是冲着买东西去的,而是去带娃玩玩吃东西顺便买点小东西。停车费现在是2块钱一小时,满100元免4小时。

### 入选餐厅:龙宫大酒店

**入选原因:**干净、整洁,推荐晚上去。总店位于卫岗,如果宝宝闹着晚上要出去玩,就带他到这里来吃龙虾和特色菜——因为这边在城东,风景不要太好哦,吃完还可以到不远处新开的森林摩尔商业区潇洒潇洒,简直就是爽呆了!

**适合宝宝的菜肴:**清水龙虾、清汤圆子、小魚锅贴、鱼子鱼泡

**价位:**人均80元  
**餐馆特色:**龙宫龙虾是一绝,味道品种很多。大人吃十三香、蒜香、酱香什么的,虾子又大又干净。其他的菜肴也是盱眙特色,锅贴啦,鱼类周边产品啦,反正每天去人都很多,玉米炒虾仁小朋友吃吃不错的,总之属于物美价廉又热闹。

### 入选餐厅:真知味酒店

**入选原因:**菜肴制作中不用鸡精、味精等化学添加剂,只研制各类高汤为菜肴调味。以“鸡精味精不入菜,原汁原味原生态”的理念,坚持绿色、环保、健康为宗旨,对孩子的健康有益处。

**适合宝宝的菜肴:**海参、五味鱼头、知味嫩豆腐、生炝白条虾等

**价位:**人均100元  
**餐馆特色:**餐馆以黄海风味为特色,以苏南与苏北农家菜为主打。主要是现在正在推出健康养生的海参系列套餐,不仅对孩子大人的健康有好处,而且价格相当实惠,几个海参和龙虾以及招牌菜肴的套餐下来,人均可能不到100块呢!

### 入选餐厅:云南石锅鱼新街口石鼓路店

**入选原因:**以石锅为器皿、草帽为锅盖,绿色环保、原生态美食。

**适合宝宝的菜肴:**石锅鲫鱼、石锅昂刺鱼、小魚锅贴、龙虾

**价位:**人均60元  
**餐馆特色:**石锅古今一绝,采云南奇石为料浸于秘制米水中,后凿釜

精雕成锅,这是“奇”;不用柴,不见明火,不用电,蒸汽饮食最健康,草帽当锅盖,这是“怪”;石锅用秘制米水经数十天内外浸泡而成,有养生之“珍”奇效;以清水伴食物入锅,不加油和味精,蒸汽升腾间,汤鲜味更美!

现代快报记者 昂浩

## 空手道 跆拳道 极真会馆 玄武道場

### 空手道 极真会馆

- ▶ **新街口全民健身中心**  
山东路46号全民健身中心107楼
- ▶ **山西路**  
山西路67号七层中心大厦26楼500(科佳路转弯)
- ▶ **银城东苑**  
城银城东苑健身会馆(江苏奥体)
- ▶ **浩沙道场一部**  
秦淮区升平街107号(评事街转弯苏果超市楼)
- ▶ **浩沙道场二部**  
新街口中街29号力旺国际4楼
- ▶ **河西奥体**  
奥体银城东苑国际健身中心
- ▶ **仙林道场一部**  
仙林东郊商业广场2楼凤凰艺术
- ▶ **仙林道场二部**  
仙林大学城文苑东苑3楼 第五层
- ▶ **江北道场一部**  
浦口区桥东一路1号办二环境天河广场(楼底)健身中心
- ▶ **江北道场二部**  
浦口区大桥北路9号天天健身6楼(浦口)健身中心
- ▶ **迈皋桥/月苑小区**  
紫金山85号晨光健身会所4楼 迈皋桥文化学术交流中心
- ▶ **江宁河定桥**  
上元大街10-30号平恒技术培训中心(金三和隔壁)
- ▶ **天泓山庄**  
马群桥北路1号天泓山庄会所
- ▶ **板桥新城**  
板桥新城20号,板桥健身会所
- ▶ **皇渡一部**  
天光路皇渡健身中心(大部分)山姑旁
- ▶ **皇渡二部**  
许府营17号金盛花园(长江路河内人)对面
- ▶ **大厂道场**  
新华路135号北京华联购物中心4楼(原新)
- ▶ **大明路道场**  
秦淮区应天大街21号豪声之音(碧水云天小东门旁)
- ▶ **龙江道场**  
龙园西苑凤凰园西门未来之星文化培训中心
- ▶ **汉中路道场**  
云来之星武术培训中心(汉中路166号中远国际西侧30米3楼)
- ▶ **东郊小柏道场**  
东郊2000健身体育东郊健身俱乐部



微信二维码

## 暑假少儿班优惠招生

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

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

I.K.O MATSUSHIMA THE STRONGEST KARATE

论坛 WWW.b52332.xici.net