

悦资讯

春季运动有讲究



春季又是个适合运动的季节，很多蜗居了整冬的人们都趁着春季运动保健，但运动都是有讲究的，切忌盲目急进，要选择正确的运动时间和运动量。若有所不注意，运动也会成为危害你身体的一种行为。南京有一家资深专业健身机构有四个品牌可供选择“静界瑜伽、振道跆拳道、风之舞、振功夫”。无论男女老少都可选择。

静界瑜伽 成就女性优雅

空灵悠远的音乐中，灯影婆娑，随着柔声慢语的指导音，身体拉伸，拧转，平衡，再舒展，配合着延长的呼吸，渐渐地心随意走，人变得恬淡而渺然，忘却烦恼。瑜伽的精髓不仅在于调身，还在于调心，坚持练习可以

获得一种平和宁静的心态，以及更大限度的幸福感；瑜伽还是一种简单的生活方式和生活的艺术，可使人们放弃那些对健康不利的习惯和克服不良行为。

振道跆拳道 培养孩子好性情

跆拳道注重的是武道和礼仪的双修，的确是一项非常适合孩子从小练习的运动项目。“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。振道跆拳道的学员们都能发现自身意志品质和思想状态的变化，也正是这种变化，吸引着他们更执着地投入运动，在身体和心理上都达到更高的境界。

风之舞 让孩子情商更高

邂逅“风之舞”，或许是让你的孩子变得与众不同的开始吧，风之舞作为南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构，开设了少儿形体、民族舞、中国舞培训等课程，数十家直营连锁机构分布在南京各区县，为市民带来了

最便利的服务。风之舞通过有意识地对儿童柔韧度、平衡力、协调力进行锻炼，儿童的注意力、模仿力、表演能力等情商与学习能力都能得到有效提高，难怪会赢得家长与孩子们的热捧。

振功夫 让运动更有趣味

振功夫是新创品牌，是国内第一家功夫主题健身馆。功夫，又称武功，武术，不只是搏击术，更不是单纯的拳脚运动。振功夫健身馆同时

融合道家的守静致柔，释家的禅定参悟，讲究刚柔并济，内外兼修，达到刚健雄美的外形，更有典雅深邃的内涵。是白领们时尚新选择。

金涌牛肉牛筋锅 一年到头都滋补

吃牛肉牛筋就到“金涌牛肉牛筋锅”！以牛肉牛筋与火锅的完美相结合为特色，既保留了火锅便捷、卫生、精致的优点，又融合了牛肉牛筋健脾养胃、强筋壮骨的食补功效。慢火费时炖出来，把各种营养调配到最佳状态，让你在吃火锅的同时又能体味到延年益寿的放松感，香气四溢的“金涌牛肉牛筋锅”绝对令人垂涎三尺。牛筋糯，牛腩脆，肥牛肉嫩滑，轮流吃完这些，再尝一口原汁原味的全牛汤，那真叫回味无穷，欲罢不能！关键是58元一锅够三四个人吃还返38

元券的活动太给力了。

这个时节天气很宜人，相约亲朋好友，一起去逛逛湖南路，然后在位于鼓楼区湖北路10号的“金涌牛肉牛筋锅”，来顿热腾腾的美味滋补，那感觉才美妙，难怪近日店内订餐热线18913028577火热。河西附近的朋友，当然也可以直接去江东北路293号银城街名泰假日旅店旁的店，订餐热线86367398，正宗味美又划算的金涌牛肉牛筋锅绝对是不可多得的养生滋补美食。

中国大运河美食文化联盟 在南京成立

在江苏省餐饮行业协会的倡导和发起下，4月16日，中国大运河美食文化联盟在南京正式成立。据现代快报记者了解到，大运河美食文化联盟囊括了江苏、山东、浙江等9个省市共38个城市，旨在推动区域餐饮的联动发展，同时以组团的方式更好地推广大运河沿线的美食餐饮文化。

与会人员认为，中国大运河美食文化联盟要致力于弘扬中国传统美食文化，同时实施大运河饮食文化的传承和保护，共同开展联盟成员间的非遗研讨和展示。

现代快报记者从会上了解到，联盟还计划推出2015中国大运河国际美食文化节，拟在5月份启动，整个美食节活动贯穿全年，将在大运河沿线的各城市开展。而在今年10月举行的2015中国江苏国际餐饮博览会期间，大运河美食还将会集中展示。

现代快报记者 张瑜 昂洁

振道跆拳道 中国跆拳道品牌领导者
400-0410-777

现在起办年卡

赠 送月卡
送lock水杯
送价值200元道服一套

全南京30家直营连锁 各区均有分馆

静界瑜伽 中国瑜伽品牌领导者
400-0747-999

月卡原价600元 另加38元送4次闺蜜卡

特惠价300元

全南京30家直营连锁 各区均有分馆

风之舞 小舞蹈 中国少儿舞蹈品牌领导者
400-0410-666

招生中

暑期特训营
原价3000元
现在报名仅1500元

- 送标准舞蹈服一套
- 各校区仅限前20名

全南京30家直营连锁 各区均有分校

振功夫健身 国内首创**功夫主题**健身馆
震撼来袭

现在报名月卡200元/月
(买一送一)
各分馆仅限前30名

400-6343-888

- 莫愁湖·万科馆
- 建宁路·大观天地馆
- 高淳·全民中心馆
- 更多分馆·敬请期待……