



## 振道跆拳道和小舞苗 冬至优惠至

冬至已至,开始进入数九寒冬。天冷了血液运行不畅,在这个时候更要加强体育锻炼。南京有一家本土的健身机构,旗下有四个品牌可供选择:“振道跆拳道”“小舞苗”“静界瑜伽”“振功夫健身”,给你运动好体验。现在,提前报名2016年春季班或暑假班,就送寒假班啦!如此优惠,还不赶紧报名。

建宁路大观天地馆▶



### 跆拳道 健体尚礼

通过练习跆拳道,孩子们不仅可以增强体质,还可以学习到跆拳道的“礼义”精神。因为跆拳道练习虽然是以格斗的形式进行,但是不管它怎样激烈,都是以提高技艺和磨炼意志品质为目的,可以培养青少年坚韧不拔、积极向上的品质,养成礼让谦逊、宽厚待人的美德。

### 小舞苗 因材施教

儿童学舞蹈有很多好处,不仅可以塑造形体美,让自身的动作更协调,还可以锻炼毅力,培养自信心等。“小舞苗”的教练因材施教,十分注重少儿主动性和自信的培养,让每个儿童积极自信地参与到表演中去,既满足

了儿童的自我表现需要,又让不同发展水平的儿童都有表现的机会。

### 静界 专业瑜伽

在教学中,来自静界的专业教练不仅强调瑜伽体位与动作的重要性,更注重调息及冥想对于人体内在系统的调整,并独家开发出纤体瑜伽、减压瑜伽、理疗瑜伽等对现代人具有实用意义的功能性瑜伽。

### 振功夫 刚柔并济

振功夫是一家功夫主题健身馆,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,是都市人的时尚新选择。

## 和蒙牛一起热一杯牛奶 暖一双小手

2016蒙牛135公益行动即将开始,每个城市5天时间,和蒙牛一起线上线下公益热跑,热一杯牛奶,暖一双小手。

在为期5天的时间内,参与公益活动的运动爱好者将以当天运动的步数作为捐赠,蒙牛将根据捐赠步数换算成温暖的手套捐赠给

贫困山区的小伙伴们。在完成10000步的挑战后,蒙牛将为挑战者送上一杯热乎乎的牛奶,并为山区儿童捐赠一副手套。

南京热跑倒数一周,在这个寒冬give me five,让我们一起温暖别人,也温暖自己。  
热跑时间:2015年12月26日-30日共5天

## 本周六,教你做一枚纯甄“绣娘”

在这个“主要看气质”的时代,做什么事儿会让自己显得气质满满呢?在冬日的午后,跟着苏绣大师学一学传承百年的女红针法吧!12月26日,现代快报旗下“知食家”微信公众平台携手江苏工美馆,给读者带来一场纯甄的刺绣体验活动。

普通的女人像水,饮之无味、营养寥寥;有气质的女人则像蒙牛纯甄牛奶,入口醇香,于点滴处显幸福。年代戏里常常演绎的“绣娘”,手拈一根绣花针,低下头,露出白皙细滑的颈子,穿针引线,神情专注。苏州绣女浑然天成的气质,靠的便是这份恬淡,这份手艺。

就在本周六,来自苏州的资深“绣娘”马建妹,手把手教习刺绣的针法,带您绣出一幅独一无二的作品(可在作品中绣制自己的名字)。

现场将会提供丝线、裱框等材料,机会难得,千万不要错过喔!

### 活动详情

活动费用:仅收取工本费150元  
指导老师:江苏省工艺美术大师梁雪芳工作室刺绣老师  
活动时间:12月26日下午两点  
报名方式:详情扫描二维码,直接报名付费。  
报名热线:025-84783353



## 无锡苏宁凯悦酒店12月19日盛大开业 苏宁加速O2O城市综合体布局



楼高328米,与惠山齐平。67层高度,358间客房,拥有这些傲人数字的无锡苏宁凯悦酒店,于12月19日盛大开业。

无锡苏宁凯悦酒店位于市中心地标性建筑苏宁广场北塔,由国际知名建筑设计。

酒店拥有锡城独一无二的空中大堂,风格迥异的餐厅、酒廊,最高的顶级餐厅精心烹饪中西各色美食,360度环视全景客房,还有358间时尚宽敞客房,包括42间豪华套房。同时,灵活多变的多功能会议场地,水疗中心,长达25米的室内恒温游泳池,一应俱全地满足餐饮、会议、宴会及休闲等各种需求。

无锡苏宁凯悦酒店,不仅是无锡市的新地标,也是无锡苏宁广场的重要组成部分。酒店的落成完善了苏宁广场的整体商业布局,标志着苏宁真正意义上的O2O模式的综合体整体落地。目前苏宁广场、生活广场全国已投入运营25座,酒店方面已运营、在建及签约的高星级酒店共计18家。未来苏宁酒店在大力开拓自有品牌连锁的同时,将携手更多国际一流酒店管理集团展开战略合作。

## 振道跆拳道

400-0410-777

## 小舞苗 风之舞

400-0410-666

### 寒假班免费送啦!

提前报名

2016年春季班或暑假班(共16课时)

## 特惠价1200元!

送价值700元寒假班(共8课时)

## 送价值200元训练服!

### 南京30家直营连锁 专业权威·精英团队

NO.	区域	分馆名称	电话(025)
1	高淳区	高淳·全民中心馆	6851 1030
2	溧水区	溧水·珍珠南路馆	5720 0485
3	六合区	六合·紫晶广场馆	5711 1294
4	六合区	大厂·经二路馆	6993 0857
5	浦口区	浦口·华侨城馆	6851 1007
6	仙林	仙林·学则路馆	8331 7919
7	迈皋桥	迈皋桥·和燕路馆	8803 9220
8	栖霞区	晓庄·高力家具港馆	8530 9081
9	栖霞区	尧化门·尧化路馆	6817 6287
10	仙林	仙林·南京大学馆	6817 6231
11	山西路	山西路·江苏馆	8320 7898
12	鼓楼	鼓楼·南京大学馆	8331 7818
13	鼓楼区	龙江·草场门大街馆	8637 1848
14	鼓楼区	龙江路·聚福园馆	8621 9637
15	五台山	五台山·体育中心馆	8380 3005
16		大桥南路·四平路馆	5883 2264
17	鼓楼区	建宁路·大观天地馆	6815 6549
18		红山动物园·万科馆	8555 1778
19	江宁区	河定桥·胜太东路馆	6803 8590
20	雨花台区	麒麟门·悦民路馆	8493 8962
21	雨花台区	雨花·体育中心馆	5801 5601
22		莫愁湖·万科馆	6813 7195
23	建邺区	奥体·中心馆	8771 6855
24	建邺区	奥体·西堤国际馆	6983 8368
25		新街口·大行宫馆	6812 3972
26	秦淮区	瑞金路·瑞金大公馆	6857 2178
27	秦淮区	一山街·升州路馆	6857 2781
28	鼓楼区	龙蟠中路·大光路馆	6803 9215
29	玄武区	珠江路·新世界中心馆	6817 6687
30	玄武区	中山大街·钟灵馆	6817 6498

### 南京26家直营连锁 专业权威·精英团队

NO.	区域	分馆名称	电话(025)
1	高淳区	高淳·全民中心馆	6851 1028
2	溧水区	溧水·珍珠南路馆	5720 0485
3	六合区	六合·紫晶广场馆	5711 1294
4	六合区	大厂·经二路馆	6993 0857
5	仙林	仙林·学则路馆	8331 7919
6	迈皋桥	迈皋桥·北银路馆	8530 2920
7	栖霞区	晓庄·高力家具港馆	8530 9081
8	栖霞区	尧化门·尧化路馆	6817 6278
9	仙林	仙林·南京大学馆	6815 0847
10	山西路	山西路·江苏馆	8320 7898
11	鼓楼区	大桥南路·西平路馆	5883 2264
12	鼓楼区	建宁路·大观天地馆	6815 6549
13	鼓楼区	红山动物园·万科馆	8555 1778
14	浦口区	浦口·华侨城馆	6851 1007
15	江宁区	河定桥·胜太东路馆	6803 8590
16	雨花台区	麒麟门·悦民路馆	8493 8962
17	雨花台区	雨花·体育中心馆	5801 5601
18	雨花台区	莫愁湖·万科馆	6813 7197
19	建邺区	奥体·中心馆	8771 6855
20	建邺区	奥体·西堤国际馆	6983 8368
21		瑞金路·瑞金大公馆	6857 2178
22	秦淮区	三山街·升州路馆	6857 2780
23	秦淮区	龙蟠中路·大光路馆	6803 9215
24	玄武区	珠江路·新世界中心馆	6817 6678
25	玄武区	中山大街·钟灵馆	6815 6546
26	玄武区	新街口·全民中心馆	8465 3586