

群星闪耀

张贺:黄山顶上一棵松

最具人气金牌教练
浩沙健身
擅长团体操课、健美系列、减脂塑形、康复训练

来自浩沙健身的张贺 1米95的高大身材在黑压压的人群中显得尤为突出。高大帅气的他特别受到女会员的欢迎。在他展示搏击操的时候,台下的女粉丝们一直举着写有“张贺,我爱你”的牌子为他加油打气。

张贺擅长团体操课、健美系列、减脂塑形、康复训练、青少年增高训练,改善体形。科班出身的他一直致力于健身知识的学习:亚洲体能认证私人教练资格、对于团体操课囊括了健美体系中的 body pump 和 rpm,同时取得了 body combat 和

bodyvive 的教学资格、在诺德士健身学院取得了 schwimm 单车认证教练资格,同时他还是全国二级社会体育指导员。

他曾经在去年夏天成功带出一期青少年夏令营。短短的35天中,一群8-18岁的孩子,最高减肥纪录一个月减重24斤,最高增高纪录一个月增高3.5厘米,听起来真是不可思议!

据张贺介绍,他的搏击课特别受到会员的欢迎。由于现代人工作、学习压力很大,搏击可以让人在短时间内焕发激情,释放压力,将工作、生活

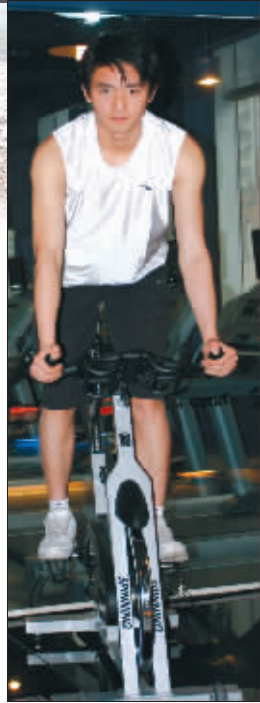
Song:翩若惊鸿,婉若游龙

最具资历金牌教练
静界瑜伽
擅长经典瑜伽、艾扬格瑜伽等

有着10年资深教龄的 Song 在瑜伽界非常受欢迎,带着时尚与神秘气息的瑜伽,擅长经典瑜伽、艾扬格瑜伽、阿斯汤伽瑜伽等多种高难度瑜伽的 Song 谦虚地表示,对于自己而言,最值得欣喜的收获就是能够将瑜伽更迅速更轻捷地传递给学员们。追求至

真、至善、至美的 Song 表示自己目前最想做的是和“静界”的同事一起,真正地引领大家进入人灵魂的世界……

Song 老师建议大家学习瑜伽时一定要认准品牌,要参加系统的学习课程,更应该贵在坚持。资深瑜伽私教林羽丽说:Song 平淡如



中的不快统统发泄出来。另外他的动感单车课程也是热门课程之一,经常爆满!

尚静:于婀娜妩媚中克敌制胜

最具气质金牌教练
银城健身优瑜伽
擅长课程:哈达瑜伽、热瑜伽等

出现在“金牌教练”评选现场的尚静教练仿佛佛龙女转世,素面朝夭,秀丽典雅,静静的一身白衣,宛如冰山上清雅绝俗的雪莲花。她在“金牌教练”角逐现场展示的“劈挂拳”步步生莲,依依如柳,于婀娜妩媚中克敌制胜。

事实上,尚静自小体弱多病,一个偶然的机会使她与武术结下不解之缘。“近13年的习武经历,不但使我拥有健康的身体,还培养了我坚强不服输的性格,以及对博大精深的中国武术的喜爱。”经历了同龄人未曾有过的苦与累,尚静“童子功”般的武术功底,使她在瑜伽方面入门极快。她强调,“习武之人最重要的是内在修为,瑜伽让我知道怎样跟自己相处,一切命运由心而生。”

瑜伽不是一种表演,不需要对比与竞争,当你盘腿而坐的那一刻,就开始了一段与自己的内心独处的时间。通过武术和瑜伽,尚静说她学会了淡定,知道了从容,懂得了对理想的坚持,学会了随时保持一个良好的心态看待人生和世界,善待身

边的每一个人。生活中的尚静亦是清逸如仙、淡雅超群、外表如冰、善良仁爱,她的教学环节博得在场评委的一致好评。评委顾敏评价道:尚静传授瑜伽时,眼睛时刻关注着学生,与她们休戚与共,有着心与心的融合。评委红旗点评道:尚静的语言和语速能让学生很快进入状态,让人的心沉静下去,我深有感触,她很完美。



水,身心一致,她的境界与年龄一致,如同钻石,历久弥珍。

山西路店: 南京市鼓楼区傅佐路31号(金陵大酒店东巷内) 025-83200799 83325766

五台山店: 南京市鼓楼区牌楼巷47号(五台山体育馆南门) 025-86528989 86528813

餐饮行业协会特别推荐

香阳楼 甲鱼香满楼

龙宫龙虾 香飘万家 美食一绝 活鱼锅贴

龙宫大酒店

龙宫龙虾

十三香龙虾
麻辣龙虾
盐水龙虾
干煸龙虾
红烧龙虾
香辣龙虾
活珠龙虾
酱骨龙虾

“龙宫的虾吃龙虾到龙宫
龙宫的蟹,吃了还想它:龙宫
的龙虾还是龙宫的好
的龙宫的虾,吃了忘回家。”在孩童天真的吟唱声里,咀嚼快乐美味。活鱼、鲜虾、蟹将、玉蚌……欢腾的水族们齐聚龙宫大酒店,当香气游走唇齿之间,享受到的不单是人间烟火,更是一种叫做“幸福”的滋味。

订餐热线: 84432681, 84447777
卫岗店地址: 卫岗55号(前线文工团旁)

农宅大院

龙虾大汇展 5元/斤

天天5元 特价菜
鲈鱼 5元/条
土鸡煲 5元/只

无限量吃

电话: 025-84827667 51651666 地址: 后宰门佛心桥44号(原后宰门商场三楼)

大歪梭边鱼

价格不高,味道不错

虎踞北路店

7月18日试营业 全场6折

(酒水除外)

一店: 大厂扬子二村48号(原阿歪火锅) TEL: 58399777
二店: 虎踞北路80号(华润苏果斜对面) TEL: 66888889