

沧州日报社  
老年读者俱乐部

# 秋季报名

# 塑形瑜伽 开课招生



**瑜伽**，是一种生活方式，它不单纯是一种流行的健身运动这么简单，它是山由的智慧和去改善我们的生理、心理、情感和情绪，达到身体、心灵与精神和谐统一。

经常瑜伽的人，通过运动身体和呼吸开导，控制心智和情绪，以及保持健康的身体，改善了身体和心灵，保持很好的健康状态。

**开课时间**  
每周一 9:00—10:30

## 形体班 随到随学

- 形体1班 每周四 上午8:30—10:00
- 形体2班 每周四 上午10:00—11:30
- 形体3班 每周五 上午8:30—10:00
- 形体4班 每周五 上午10:00—11:30

- 声乐班 每周二 上午9:30—10:30
- 舞蹈班 每周四 上午9:00—10:30  
(民族舞、古典舞、肚皮舞等)
- 书法班 每周二 下午2:30—4:30
- 绘画班(彩铅) 每周三 上午8:30—10:00
- 绘画班(丙烯) 每周四 上午10:00—11:30
- 合唱团 每周三 下午2:30—4:00
- 太极拳班 每周三 下午3:00—4:30
- 主持人培训 每周三 下午2:30—4:00
- 中医养生班 每周四 下午2:30—4:30
- 手机摄影班 每周五 上午9:00—10:30 (名额满)

课程火热报名中……

老年读者俱乐部  
面向社会招收优秀学员

组建

- 老年合唱团
- 老年模特队
- 老年朗诵团

欢迎个人、团体踊跃报名！  
名额有限，抓紧时间报名吧！

报名电话：**3157818**  
**15133711996**  
**15833770168** (微信同号)

报名地点：沧州文化大厦四楼物业部  
北京路传媒大厦对面（公交车31路、402路、637路、333路传媒大厦站）

特别提示

名编礼仪精英班、模特专业班、中国舞专业班  
招生热线：18631709818

# [生活便利周刊]

总第400期  
2019年10月9日  
每周三刊发  
沧州报业传媒集团出版  
国内统一连续出版物号：  
CN13-0014

预售证号：沧新预售证2017第129号

沧州 恒大悦府

# 金秋大钜惠 置业5重礼

购9折特价房 最高优惠75万元

建面约87-134㎡瞰景高层 建面约145-201㎡墅质洋房

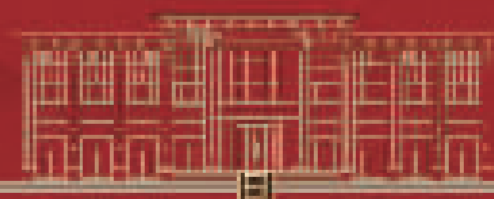
一重礼  
开盘新品  
9折钜惠

二重礼  
恒房返推特价房  
额外98折

三重礼  
全民置业  
限时95折

四重礼  
抽奖惊喜  
赢取5万

五重礼  
购房可获赠豪礼  
全家团圆礼包



恒大集团 HOT LINE 世界500强 0317·525 6666

143# 中心 沧州市运河区吉林大道与西宁路东北角

