

特種專業運動 訓練妙曼姿勢

一個女人移動起來姿態妙曼，實在需要強壯有力，不過這力量並非外表容易看得出來，動作才能展現出來。如平衡、如打功夫的人，走路就決不會步履蹣跚，動作起來姿態妙曼，都是經過訓練，她們在台上是動作優雅，平時則放得開，是四種她們的基本動作，如訓練自己的姿勢，可以常練習。

①馬步：兩腳分開站立，分得大約一肩寬，兩腳分開站立，分得大約一肩寬。

②身體：用右腳站立，左腳交叉在右腳前，右腳不動，左腳向前，兩手向前伸，兩手向前伸，兩手向前伸。

③腳部：兩腳併攏而立，兩腳併攏而立，兩腳併攏而立。

④腰部：兩腳併攏而立，兩腳併攏而立，兩腳併攏而立。

如想改善姿勢，應該時常練習。



盃界世年六八 期日賽決球足

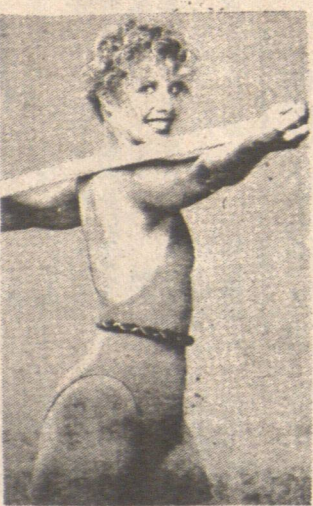
國際足球聯合會(FIFA)主辦的「六八年度世界盃足球賽」，已於昨日(六)在墨西哥城舉行開幕典禮。屆時，來自世界各地的球隊將展開激烈競爭。

世界冠軍車手羅達 三登寶座再創紀錄

寄望明年成為歷來最佳車手

一九八四年世界格蘭披治一級方程式大賽已於昨日(六)結束，十六個回合賽事完畢後，羅達以三十三個積分，奪得冠軍寶座，這是他第三次登上世界冠軍寶座，也是他連續第三次奪冠。羅達在比賽中表現出色，他在最後一個回合中，以驚人的速度衝過終點線，奪得冠軍。

羅達在比賽中表現出色，他在最後一個回合中，以驚人的速度衝過終點線，奪得冠軍。羅達在比賽中表現出色，他在最後一個回合中，以驚人的速度衝過終點線，奪得冠軍。



練習左右前後彎腰 發展腰部柔軟性

女性的身材是否苗條，腰部的柔軟性至關重要。如果腰部僵硬，身體的動作就會受到限制，甚至會引起腰痛。因此，練習左右前後彎腰，發展腰部的柔軟性，對於女性來說是非常重要的。



腰部的柔軟性至關重要。如果腰部僵硬，身體的動作就會受到限制，甚至會引起腰痛。因此，練習左右前後彎腰，發展腰部的柔軟性，對於女性來說是非常重要的。

VIDEO FAIR 平霸視聽中心(附設修理部)

39 E PENDER ST. VAN. (中華文化中心對面) 電話: 687-2293

最新運到
錄影帶迴轉器
Video Cassette Rewinder
For VHS Betamax Tape

PIONEER 汽車音響
TOSHIBA 加拿大出品
JVC AIWA 日本名牌
ZENITH 空白錄影帶
一打以上特平

價錢公道，外埠代郵寄
專人修理錄影機
中文唱片唱帶
空運趕到大批

6小時 TDK T120 \$10-25 \$9.90
4½小時 TDK L-750 \$11.50 \$10.50

特價 \$55.00
原價 \$8.99
特價 \$6.49

DORSET COLLEGE

(即前本拿比政府中學)
轉校學生注意 學費由 \$1,110 起
環境優良 設備完善 交通方便
招收英文班、10、11、12及大學一年班
中國學生請到廣州市廿七中學內，中國
廣州海外(加拿大)自費留學生諮詢中
心報名。
歡迎各國學生、轉校學生及家長到本校
查詢。
有專人解答及協助有關 84 年九月及 85 年
入學手續、轉校 VISA、學生簽證及 TRANSFER CREDIT
校址: 250 WILLINGDON AVE. BURNABY 史
4400 喜士定東街。電話: 291-8636

SEPPO CONTRACTING

546 FOSTER AVE COQUITLAM
英語電: 936-1350

保快鋁膠屋改土大鋁
証捷質質頂裝庫小質
滿妥外外水加車工窗
意當牆牆潤建房程門

嘉禾大戲院 Golden Harvest Theatre

319 MAIN ST. VANCOUVER, B.C. TEL: 683-8888

孖襟兄弟

晚戲(賊)最無謂，消遣(笑)更實際。
停不了的爱情戰爭
愛神！歡迎你隨時隨地對我！
羅日傑做個壞人吧！鄭文雅
目擊人犯！
你估愛神
射過你嗎？
實射中我，
實射死你！
王青 鄭文雅 鄭偉雄 鄭偉雄

老細同伙記 本來係知己 講到這女仔 幾大無面牌

邵氏大戲院 SHAW THEATRE

254 E. HASTINGS ST. VAN. TEL: 687-2233

朝雲暮雨

AN AMOROUS WOMAN OF TANG DYNASTY
領銜主演 領銜主演 領銜主演
潘震偉 林凱玲 張國柱 萬梓良 夏文汐
同場加映 詳詢李 豐雙瓶金 THE GOLDEN LOTUS

金星大戲院 GOLDEN STAR THEATRE

1339 Kingsway, Vancouver, B.C. Tel: 875-6308 875-8309

海怒奔投

大導演：許安驊 精心得意代表作
林子祥 馬斯辰 主演
本週末 特別午夜場 半邊人 榮獲香港 三項金像獎
放映時間：7:30, 9:30.
週末時間：1:30, 3:30, 5:30, 7:30, 9:30.

廖盛烈窗簾公司

雲高華沙街四三三八號
電話: 874-1933

服價花及各專
務錢色百式門
週相新葉布製
到宜額簾簾造

上海裁縫

承接中國禮服，
新娘旗袍，唐裝
衫褲，男女裝棉
衣。
電話: 438-7535

余景輝會計師

會計、核數、稅務、商業、
產業管理、諮詢、
地址：雲高華沙街四三三八號
電話：669-4406

龍城新藝城戲院

1880 EAST BROADWAY, VANCOUVER, B.C. TEL: (604) 872-7171

鬼佬人

做鬼唔容易
搵食靠手指
導演：劉國昌
主演：吳耀漢、李修賢、
千里姻緣地接牽
輕鬆幽默跳跳舞
當時得令三星牌
梁家輝、倪淑君、彭健新

同場加映：老亞珍 林虎魚蝦蟹 蕭芳芳、伊雷 主演

HAIDA THEATRE

3215 KINGSWAY • 435-2333

成人電影·性感·香艷·新潮·刺激
每星期有新戲放映
加拿大首創情色電影院
警告：兩部電影全部與性有關性感電影
WARNING COMPLETELY CONCERNED WITH SEX
最後連映兩場 保證滿意 夫婦九元老人二元五角
每日放映時間：12:00, 2:30, 5:00, 7:30, 9:15 pm

AN Men Between the Ages of 18-75
Harry Reems Society Affairs
I WANT YOU!
TO ENLIST IN THE ARMY OF LOVE
AN EXCEPTIONAL FILM FOR ADULTS ONLY
STARRING JOHN HOLMES AND GARY
IN VIDEO COLOR

FOX CINEMA

2321 MAIN ST. AT 7 AVE.
VANCOUVER, B.C. 電話: 874-3116

放映時間 12:00, 2:15, 4:30, 6:45, 9:00 pm
成人 \$4.50 老人 \$2.50 夫婦 \$7.50
WARNING COMPLETELY CONCERNED WITH SEX
逢星期五有汽水贈送 COKE 熱！熱！熱！
即日放映
TWO BIG ADULT HITS IN TOWN
BAD GIRLS OF THE WEST
Sweet Savage SHADOWLYN NEVA
(MISS NUDE AMERICA 1977)
POUNDING EROTIC ENTERTAINMENT
CENTERFOLD Fever
Someday Fox Cinema will be a reality
on video

明德託兒所

(特設託兒補助金)
申請政府免費或補貼及接受本
所補助。負責接洽及協助兒童
地址：515 Victoria Ave. Van.
電話：251-1411

周愛權 視光博士

周慶偉 驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
JACK K. CHOW O.D.
RAYMOND S. CHOW O.D.
OPTOMETRIST
TEL: 685-8231
518 MAIN ST. VAN. B.C.

Harry James Agencies Ltd.

Insurance and Real Estate
686 Main St., 684-1377

代理
汽車保險、房屋保險
商業保險、各項保險
專人指導
歡迎垂詢

信乃業之基

日本中蠟鼓

時新食品
顧客輪候
本週末
省錢
為你

地址

加拿大總代理