

산행안내

산행은 건강을 증진시키고 스트레스를 해소하는 데 도움이 되는 활동입니다. 그러나 산행 시 안전을 최우선으로 고려해야 합니다. 산행 전 충분한 준비운동과 산행 도중의 적절한 휴식을 취하는 것이 중요합니다. 또한, 산행 시 적절한 의복과 신발을 착용하고, 충분한 물을 섭취하는 것이 좋습니다. 산행 시 안전사고를 예방하기 위해서는 산행 지도를 숙지하고, 산행 도중의 변화를 주의 깊게 관찰하는 것이 중요합니다.

산행 시 안전을 위한 다양한 팁을 소개합니다. 산행 전 충분한 준비운동과 산행 도중의 적절한 휴식을 취하는 것이 중요합니다. 또한, 산행 시 적절한 의복과 신발을 착용하고, 충분한 물을 섭취하는 것이 좋습니다. 산행 시 안전사고를 예방하기 위해서는 산행 지도를 숙지하고, 산행 도중의 변화를 주의 깊게 관찰하는 것이 중요합니다.

산행 시 안전을 위한 다양한 팁을 소개합니다. 산행 전 충분한 준비운동과 산행 도중의 적절한 휴식을 취하는 것이 중요합니다. 또한, 산행 시 적절한 의복과 신발을 착용하고, 충분한 물을 섭취하는 것이 좋습니다. 산행 시 안전사고를 예방하기 위해서는 산행 지도를 숙지하고, 산행 도중의 변화를 주의 깊게 관찰하는 것이 중요합니다.

산행 시 안전을 위한 다양한 팁을 소개합니다. 산행 전 충분한 준비운동과 산행 도중의 적절한 휴식을 취하는 것이 중요합니다. 또한, 산행 시 적절한 의복과 신발을 착용하고, 충분한 물을 섭취하는 것이 좋습니다. 산행 시 안전사고를 예방하기 위해서는 산행 지도를 숙지하고, 산행 도중의 변화를 주의 깊게 관찰하는 것이 중요합니다.

당뇨속보

당뇨병 예방과 관리를 위한 최신 정보와 전문가의 조언을 제공합니다. 당뇨는 건강을 위협하는 심각한 질병이지만, 적절한 관리와 생활 습관 개선으로 예방과 관리를 할 수 있습니다. 당뇨속보에서는 당뇨의 원인과 증상, 예방 방법, 치료 방법 등에 대해 상세히 설명하고 있습니다.

QUTZ

다양한 분야의 전문가와 함께하는 Q&A 코너입니다. 여러분의 궁금증을 해소하고, 유용한 정보를 얻으세요. 건강, 교육, 법률 등 다양한 분야의 질문에 대해 전문가의 답변을 제공합니다.

다사랑(유통)

[성인용콜 창업정보]
11년 경력의 노하우를 전수해드립니다!
초저본금 투자로 안정적인 수익을 낼 수 있는 새로운 사업 기회를 제공합니다. 전문적인 교육과 지원이 보장되어 성공 확률이 높습니다. 문의는 062-263-7335로 연락주세요.

광주전화/062-263-7335
서울전화/02-2217-7335
핸드폰 / 010-4499-4594

큰놈

화촌의 "꿈" 파워마카
최저가격 100만원부터
110-8555-8114 / 02-2672-0454
010-8555-8114 / 02-2672-0454

남성성기능강화제

남성성기능을 강화하고, 활력을 증진시키는 최고의 보충제입니다. 건강한 남성으로서의 자존감을 높여주고, 삶의 질을 향상시킵니다. 전문적인 연구와 개발을 통해 만들어진 최첨단 성분으로 구성되어 있습니다.

공장급매

광주광역시 하남산단 9번도로
 ■ 대지 : 13,200㎡ (약 4,000평)
 ■ 건물 : 6,600㎡ (약 2,000평)
 - 냉방지은창고 3,300㎡ (약 1,000평)
 - 열병창고건물 2,300㎡ (약 1,000평)
 - 현대 냉방지은창고 상영장
 - 통풍가능
 - 기계기구 일체 영입권 포함 급매
 ■ 가격 : 상담 후 결정

☎ 010-3617-8810

영화안내 HAPPY TIME

인기영화 즐거운시간 보내세요

메가박스

구.련던약국사거리 ☎1544-0600

M관	국가대표 (12세)	최고급관
2관	해운대 (12세)	
3관	니의로맨틱가이드 (15세)	
4관	블랙 (전제)	
5관	지.아이.조 (15세)	
6관	불신지옥 (15세)/요가학원 (15세)	
7관	코코샤넬 (15세)	
8관	소피의연애메뉴얼 (12세)/퍼펙트캐터웨이 (15세)	
9관	국가대표 (12세)	

• 이프유 주차장 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화 관람객에 한함) : 2시간 30분 초과시 정상요금 부과

콜롬버스 시네마

상무점 (상무병원과 이마트 사이) 하남점 (무역화관뒷편)

1관	10억 (15세)/업-더빙 (전제)
2관	불신지옥 (15세)
3관	국가대표 (12세)
4관	국가대표 (12세)
5관	4교시 추리영역 (15세)/아이스에이지-3 (전제)
6관	해리포터와 혼혈왕자 (전제)/아이스에이지-3 (전제)
7관	해운대 (12세)
8관	퍼블릭에너미 (15세)
9관	지.아이.조 (15세)
10관	해운대 (12세)

[상무점] 매일 팝콘 무료증정! ☎1588-7941

하미 시네마

신대후문 하이마트점 ☎267-7777

1관	요가학원 (15세)
2관	코코샤넬 (15세)
3관	국가대표 (12세)
4관	퍼펙트캐터웨이 (15세)/라르고원치 (18세)
5관	오편-천사의비밀 (18세)
6관	해운대 (12세)/퍼블릭에너미 (15세)
7관	아이스에이지-3 (전제)
8관	지.아이.조 (15세)
9관	국가대표 (12세)
10관	해운대 (12세)

• 500여년 넘은 주화점(3시간 무료) • 305 매일 심야
• 이프유 주차장 & OK 캐쉬백 카드 할인 혜택

씨너스 전대

북구보건소 건너편 ☎511-1000

1관	지.아이.조 (15세)
2관	오편-천사의비밀 (18세)
3관	해운대 (12세)
4관	소피의연애메뉴얼 (12세)/요가학원 (15세)
5관	코코샤넬 (15세)
6관	블랙 (전제)
7관	국가대표 (12세)

• 매일심야 상영합니다!
• 무료주차 3시간
• 이프유 주차장 할인혜택
• 씨너스북사 사무실(오전5시~오후11시)

제일 시네마

충장로 3가 ♥ARS 전화예매 ☎227-1960

1관	국가대표 (12세)
2관	국가대표 (12세)/아이스에이지-3 (전제)
3관	퍼블릭에너미 (15세)
4관	코코샤넬 (15세)
5관	오편-천사의비밀 (18세)
6관	해운대 (12세)
7관	지.아이.조 (15세)/아이스에이지-3 (전제)
8관	퍼블릭에너미 (15세)

• 무료주차 3시간 (영구 주차권 보유 고객에 한함)
• ARS 전화예매 문의 ☎227-1960

