

夏天不远了,出门运动“甩肉”吧

塘下这些健身场所,哪个离你最近?

■记者 杨微微 见习记者 林翔翔

清明节过了,夏天已经不远了,是时候健身、开始 甩肉 大作战了。不管是乒乓球还是网球,或是足球、篮球,都能让你舒展筋骨。记者为此特别收集了塘下多个运动健身场所,它们或地理位置好,或场地设备够专业,或是家门口的免费运动场所及开放的学校操场。都别再犯懒了,赶紧运动起来吧。



城市文化综合体灯光足球场



鲍田中学羽毛球馆



主塘河边上陈宅公园篮球场



广场路沿河公园 篮球场



城市文化综合体灯光篮球场



塘下镇中心小学操场

「城市文化综合体运动馆」

地址 :塘下中心区核心区,与城市游乐园相邻
开放时间 :13:00 至 22:00
场馆情况 :灯光场地,是目前塘下球场场地条件最好的场所,适合与朋友

组队。
价格 :灯光足球场,个人票每小时每人30元,组队包场每小时300元;灯光篮球场,个人票25元一人,组队包一个篮球架300元,可使用3至4个小时。

「陈宅公园篮球场」

地址 :主塘河陈宅村段的塘河公园内
开放时间 :全天开放
球场情况 :位置优越,

周边停车方便,打完球之余还能沿着主塘河逛逛塘河公园。
价格 :免费

「广场路沿河公园篮球场」

地址 :广场路新坊村段沿河公园内
开放时间 :全天开放
球场情况 :球场西首是市图书馆塘下分馆,东首有

一个广场,傍晚来这儿打球还能遇上在广场上跳舞的阿姨们。
价格 :免费

「羽毛球馆」

地址 :凰湾村鲍田中学、广场路塘下镇第一中学
开放时间 :课余时间开放
场所情况 :鲍田中学有6个场地,塘下镇一中有5个

场地,晚上时间人员较多。
价格 :18:00之前一个场地按每小时30元收费,18:00之后一个场地按每小时40元收费,连续2个小时按8折收费。

「学校」

地址 :塘下镇中心小学、市第二实验小学、罗凤中学、场桥中学
开放时间 :工作日18:00—20:00;寒暑假、双休日、法定节假日等非教学时间:冬、春上午6:00—9:00,15:30—16:30;夏、秋上午5:00—8:00,16:00—19:30
场地情况 :有操场、篮球场、乒乓球桌等,操场为塑胶跑道,跑完步后可以在草地上休息。塘下镇中心小学乒乓球桌有19张,球、球拍、

各类健身器材需要自带。
价格 :露天场地免费开放。附近村民可持市民卡和身份证或居住证明(一般指房产证或房屋租赁合同)到相应办事处便民服务窗口,确定一所已开放学校,办理健身准入手续。其中,塘下镇中心小学、市第二实验小学前往塘下办事处的便民服务窗口办理;罗凤中学前往罗凤办事处便民服务窗口办理;场桥中学前往场桥办事处便民服务窗口办理。

「塘下动感健身场所」

地址 :塘下镇上马村塘梅路联珠大厦1—3楼
开放时间 :每天7:30—22:00,中午没有午休
场所情况 :可以在馆里

练瑜伽、跳舞、汗蒸,还有许多锻炼器械,如跑步机等。
价格 :以充卡为主,年卡1080元,月卡380元。