

透视

透视

运动的好处

- 1.改善运动系统功能。2.改善心血管系统功能。3.改善呼吸系统功能。4.改善消化系统功能。5.改善神经系统和内分泌系统功能。6.改善免疫系统的功能。7.提高人体适应能力。8.改善人的精神状态和生活质量。

运动需要注意

- 1.把握好负荷的度。切勿突然增加运动负荷造成运动损伤。2.注意动作速度。负荷和速度之间有着密切关系,负荷越大,速度越小,锻炼者要根据练习要求合理安排。3.控制好锻炼次数。长时间不间断地锻炼,不仅提高肌肉力量的效果不明显,而且还会造成整体机能不协调发展。

动起来 生命更精彩

生命在于运动!无论是炎热的夏季,抑或是寒冷的冬季,人们都不应该把自己封锁在看似舒服的空调房、暖气屋里,时不时地运动流汗,才能让自己的身体更加健康,才能对抗越来越变态的气候和越来越恐怖的病菌来袭。

那么,合肥市有哪些运动健身的好去处呢?经过记者一周以来的调查、走访,先行整理出一些场馆做个简单推介,希望能调动起市民们的运动神经。也欢迎大家提供更好的健身去处,就让我们一起描绘属于自己的健身地图,就让我们一起动起来,让生命更加健康,更加精彩!

本版稿件由 记者 张华玮采写
(未经许可不得转载)



综合场馆

安徽省体育中心
地址:合肥市屯溪路196号(包括安徽省体育馆及周边的部分运动场地、场馆) 电话:0551-4663220
项目:篮球、羽毛球、网球、乒乓球、跆拳道、健身舞蹈等
开放时间:各运动项目不同,一般6:00~8:00为晨练时间,8:00~23:00为营业时间
价格:各项目分不同时段都有标准价格,现推出体育休闲一卡通:储值500~3000元,按标

合肥市体育馆综合馆
地址:合肥市阜南路市体育场内 电话:0551-2656154
项目:篮球、羽毛球、乒乓球
开放时间:篮球周一至周五为6:00~17:00、20:00~22:00,周末为6:00~14:00、20:00~22:00;乒乓球周一至周五为6:00~16:30、19:30~22:00,周末为6:00~15:00、19:30~22:00;羽毛球周一至周五为6:00~17:00、20:00~22:00,周六为6:00~8:00、8:00~15:00、

游泳

安徽省游泳馆
地址:包河区芜湖路169号省委院内 电话:0551-2883516
项目:室内游泳
开放时间:12:30~22:30
价格:20元/小时、30元/全场(13:00~18:00、18:00~21:00,周末无),可办理年卡、次卡
公交:6路、11路、119路、154路、145路、902路包河路站下
推荐理由:室内、安全
推荐星级:★★★★★

篮球

安徽绿城·桂花园中心会馆
地址:合肥市高新开发区黄山西路与天柱路交叉口
电话:0551-5336717
推荐项目:篮球
开放时间:7:00~23:00
价格:7:00~17:00 40元/小时,17:00~23:00 50元/小时(半场,不限人)
公交:20路、234路、605路、606路、801路桂花园站下
推荐理由:篮球馆是专门半场,环境优雅
推荐星级:★★★★

准价格打8折;3000~6000元,打7.5折;6000元以上,打7折。拥有此一卡通,可任选省体育中心的项目并享有折扣,同时可以用来在安徽省动感世纪健身会馆、安徽省游泳馆进行消费,但不享有折扣
公交:由于马鞍山路正在整修,建议广大市民从芜湖路省体委的门进入,6路、11路、119路、154路、145路、902路包河路站下
推荐理由:项目多而全
推荐星级:★★★★★

20:00~22:00,周日为6:00~8:00、12:00~15:00、18:00~22:00
价格:篮球每人12元/小时,乒乓球每张台20元/小时(限四人)、羽毛球每块场地25元/小时,每个项目办理1小时卡、晨练月卡和年卡更加划算,篮球凭学生证享受每人8元/小时
公交:4路、5路、117路、137路、143路、155路阜阳路桥站下
推荐理由:室内场地,价格便宜
推荐星级:★★★★★

合肥市游泳馆
地址:合肥市阜南路市体育场内 电话:0551-2644229
项目:室内游泳
开放时间:周一至周五12:30~17:00;周末12:30~22:30
价格:15/张(小时票)、30元/张(不限时),可办卡
公交:109路、120路、131路、138路、14路六安路小学站下
推荐理由:室内、游泳池大
推荐星级:★★★★★

华润置地·澜溪镇会所
地址:合肥市蜀山区香樟大道299号 电话:0551-5395570
推荐项目:篮球
开放时间:8:30~22:00
价格:17:00之前全场100元/小时,半场70元/小时;17:00之后全场100元/小时,半场80元/小时,近期有涨价的可能
公交:605路、234路天湖路站下
推荐理由:专门的篮球场,设施不错,全场价格公道
推荐星级:★★★★★

合肥市体育中心
地址:合肥市政务文化新区习友路与怀宁路交叉口
电话:0551-3698043
项目:篮球、羽毛球、网球、游泳
开放时间:羽毛球、网球、篮球周一至周五为12:30~22:00,周末为8:30~22:00;游泳不分周末,均为9:30~21:30
价格:羽毛球(一块场地)周一至周五12:30~16:00 15元/小时、16:00~18:00 20元/小时、18:00~22:00 30元/小时,周末8:

30~15:00 25元/小时、15:00~22:00 30元/小时;网球(室外一块场地)周一至周五12:30~18:00 30元/小时、18:00~22:00 60元/小时,周末开放时间内均为60元/小时;篮球开放时间内均为200元/小时(全场、限20人);游泳开放时间内均为30元/人(不限时间)
公交:129路、166路合肥体育中心站下
推荐理由:场地设施相当专业
推荐星级:★★★★★

温馨提示

若因市政工程出现突然的公交线路调整,与记者上周调查有所出入,给市民锻炼带来不便,敬请谅解!



溜旱冰(轮滑)

金马溜冰场
地址:合肥市阜南路40号(阜阳路桥南) 电话:0551-2673396
项目:溜旱冰
开放时间:8:30~23:00
价格:上午场(8:30~12:00)6元;下午场(12:00~19:00)10元;晚场(18:00~23:00)10元。15人以上一起可购团体票,打8折
公交:4路、5路、117路、137路、143路、155路阜阳路桥站下
推荐理由:位于市中心,总是很热闹 推荐星级:★★★★



台球

云顶台球俱乐部
地址:合肥市马鞍山路103-3号2层 电话:0551-2880909
专营项目:台球
开放时间:全天候24小时
优惠活动:办卡充值300元打6折;充值500元打5折;充值1000元打5折,并赠送精美球杆一根;本月凡现金消费三小时赠送一小时时代金券
公交:由于马鞍山路正在整修,建议广大市民从芜湖路省体委的门进入,6路、11路、119路、154路、145路、902路包河路站下(另有市府广场等众多分店)
推荐理由:场地、设施一流,全天候营业
推荐星级:★★★★★

安豪台球俱乐部
地址:合肥市合作化南路与望江路交叉口清水湾浴场隔壁 电话:0551-5129114
专营项目:台球
开放时间:9:30~次日凌晨2:00
价格:斯诺克38元/小时、九球38元/小时、赛台48元/小时(均打六折);16彩17元/小时
公交:120路、124路、125路、128路、136路、144路、149路、162路到轴承厂站下
推荐理由:场地、设施比较新,价格适中
推荐理由:★★★★

保龄球

天安保龄球馆
地址:马鞍山路中段安徽省体育馆侧门旁边 电话:0551-4659529
专营项目:保龄球
开放时间:8:00~22:00
优惠活动:不同的会员卡,享有不同折扣,储值越多越划算
公交:因马鞍山路修路建高架,建议广大市民可从芜湖路省体委绕行,6路、11路、119路、154路、145路、902路包河路站下
推荐理由:设施、场馆专业,附近休闲娱乐场馆多
推荐星级:★★★★★

金马保龄球馆
地址:瑶海区胜利广场东侧 电话:0551-4216789
专营项目:保龄球
开放时间:8:00~23:00
价格:8:00~14:00 8元/局;14:00~20:00 12元/局;20:00~23:00 16元/局
公交:1路、801路、22路、12路、127路、233路、129路、902路胜利广场站下
推荐理由:场馆专业、交通方便、价格适中
推荐星级:★★★★★

关于高校

据记者了解,合肥市的多数高校室外篮球场、足球场都免费对公众开放。中科大、安大、合工大、农大的网球场在课余时间以有偿的方式对市民开放,中科大(东区)、农大(本部)的室内篮球场也在假期有偿对市民开放,安大(本部)新建的室内篮球馆经过测试后也会在假期有偿对外开放,并且价格均不高。

乒乓球

合肥市体育馆羽毛球俱乐部
地址:合肥市阜南路市体育场内游泳馆旁边 电话:0551-2656154
专营项目:羽毛球
开放时间:8:00~22:00
价格:周六、周日30元/小时;周一至周五:12:00之前20元/小时,12:00~17:00 25元/小时,17:00之后30元/小时
公交:109路、120路、131路、138路、14路六安路小学站下
推荐理由:场地专业
推荐星级:★★★★★

奥运乒乓球俱乐部、振华乒乓球馆
地址:市府广场绿都商厦负一层
专营项目:乒乓球
开放时间:周一至周五9:30~22:30;周末8:30~23:30
价格:每张台10元/小时(不限人数),半小时及不足半小时均收5元一张台
公交:快速公交1路、14路、4路、46路、27路、166路市府广场站下
推荐理由:价格便宜 推荐星级:★★★★

健身塑形

金仕堡合肥汇通健身会所
地址:庐阳区三孝口长江中路337号汇通商厦2楼 电话:0551-2655265、0551-2679582
项目:各种操课、器械健身;杀手铜;时尚动感单车
开放时间:8:30~22:00
优惠活动:暑假特价学生卡(800元/张)活动即将结束,长期会员卡价格越高越划算
公交:1路、3路、9路、17路、110路、115路、133路、136路、162路、901路等三孝口站下
备注:金仕堡健身所在合肥已有汇通会所、元一会所、旺城会所、省直会所、淮河会所
5家分会所,另滨湖会所也即将开业。
推荐理由:大品牌、环境优、够专业
推荐星级:★★★★★

合肥舒美堡健身俱乐部黄山路店
地址:黄山路与潜山路交口新华学府星座4层 电话:0551-5574424
项目:各种操课、器械健身;杀手铜;热瑜伽
开放时间:10:00~22:00
优惠活动:新老会员健身价格大打折扣,并有精美礼品赠送
公交:10路、118路、129路黄潜交口站下
推荐理由:场馆、设备新
推荐星级:★★★★★