

国庆假期 服务指南



工体科学健身指导站开展公益运动课。



教练带领市民在“工悦园”训练。

“工悦园”开放 市民休闲健身好去处

为工人体育馆户外健身园,设施丰富多样、适合全年龄段,器械科技感十足

本版文/本报记者 翁华鸿
通讯员 王丹
本版图/本报记者 林铭鸿

位于厦门工人体育馆西侧的一片闲置土地,往日杂草丛生,如今已焕然一新。历经两个月精心打造的户外健身园“工悦园”,拥有丰富多样的全年龄段健身设施,规划多彩弹性的运动地面,成为市民休闲健身又一“打卡地”。

9月28日,厦门市工人文化

宫工人体育馆户外健身园“工悦园”正式揭牌并对外开放。市工人文化宫主任陈宏表示,“工悦园”作为文化宫“工悦·益+”党建品牌的新成员,是对全民健身范畴的新尝试,也代表党建品牌服务范围进一步扩大。同时,“工悦园”设计、选材和施工的全过程,探索融入“绿色、低碳、生态、智慧”等诸多元素,旨在构建出城市高品质生活的空间。

A 24小时开放 配置全年龄段健身设施

走进“工悦园”,孩子们在家长的陪伴下,有的在在前一后荡着秋千,有的在享受智能跷跷板带来的乐趣。一位住在附近的大爷则在摆弄着太极揉推轮,现场不时传出阵阵欢声笑语……崭新的智能设备、标线清晰的塑胶场地,浓郁的运动氛围激发群众的健身欲望。

“工悦园”总建筑面积453平方米,同时针对老年人、儿童及青少年等不同群体的需求,园内配置智能竞赛健身车、双位四人智能跷跷板、双位智能太极揉推轮、双位智能侧摆机、双位智能划船器、双位智能坐蹬训练器等全年龄段健身设施。

“工悦园”园如其名,提供24小时开放式的场地、丰富的运动场景及舒适安全的运动体验。设备提供方庄伟韬介绍说,不同于很多户外健身公园,“工悦园”更注重在运动中促进亲子关系,配备的运动器械几乎都可以“一大一小”同时进行。

陈宏表示,作为工体打造崭新全民健身载体,“工悦园”是一个变废为宝的巧思,也是服务周边居民的一件实事。未来,这里将拓展更多元化的运动休闲功能,实现覆盖室内外健身空间、辐射全人群的“运动健身圈”,更好满足市民多元化的健身需求。

B 科技感十足 细节设计颇具巧思

在智能竞赛健身车上,智能屏幕上负责红色路线图的市民小张加快速度,慢慢要赶上负责绿色路线图的市民小林。屏幕上还分别显示出小张和小林的运动时间、次数、心率、速度、消耗热量等数据。如果拿出手机扫描屏幕下方的二维码,不仅能获取运动数据,还能查看运动指导视频。

“工悦园”开园当天,不少市民赶来“尝鲜”,智能化的功能引来大家纷纷点赞。与很多主题公园不同的是,这个户外健身园还有很多

的高科技。其中,器材的顶篷都是智能太阳能板,不仅能发电,还能遮阳挡雨,并兼具景观化效果。顶篷内配备有智能感应灯光,在光线不足时,感应到人时会自动开启,无人时自动关闭。

“工悦园”的小细节设计也颇具巧思。器材上配备有USB充电口,可满足市民随时充电的需求;还配备有语音播报,可播报锻炼方式、注意事项及实时运动数据。此外,器材上还有挂衣钩、手机支架等贴心小设计,为市民提供良好的健身体验。

C 党建引领 打造职工健身休闲客厅

开园当天,工体科学健身指导站开展公益运动课“基础健身训练”。现场,专业健身教练利用“工悦园”器械,对5名学员分别进行力量、协调性的训练。同时利用园区空地,配合开展了有氧训练。

一直以来,工人体育馆积极响应国家“落实全民健身国家战略,推进健康中国建设”的号召,为广大职工群众提供优质、优惠的文化体育服务:坚持场馆全年对外开放、公益性低价收费、重大节假日免费开放,还常年开设运动公益课堂。

的全民运动项目每天都在热火朝天开展。工体依托自身专业体育场馆、专业资源优势,逐渐成为广大职工健康生活的“打卡地”,进一步推动构建更高水平的全民健身公共服务体系。

为顺应新时代职工日益增长的美好生活需要,工人文化宫党支部坚持“党建红”引领“工悦蓝”,于2019年打造新时代“工”字党建品牌“工悦·益+”。以“职工”为中心,坚持“服务社会、服务基层、服务职工”理念,工体如今已是“陪伴职工成长的伙伴”“职工健身休闲的客厅”。



“工悦园”揭牌仪式现场。



“厦门工人体育馆”微信公众号



市民在“工悦园”使用运动器械健身。

“工悦园”开幕活动。



三类运动公益课移至户外 市民可免费参加

9月28日,工体户外健身园“工悦园”揭牌现场,还进行了一场关于基础健身训练的运动公益课。接下来,工体室内健身馆的三类运动公益课程将常态化在“工悦园”举行。除了已经报名的固定学员,有兴趣的市民也都可以免费参与。

工体场馆负责人叶欣介绍说,工体的公益课程都是提前一年计划好。原本安排在室内的基础健身训练、基础形体训练、运动康复等三类公益课,将移至“工悦园”开展。因为户外空间比室内大,即使未报名的市民也欢迎来参与。明年起,工体也将进一步丰富在“工悦园”的公益课程。

“工悦园”是工体科学健身指导站新增的服务项目。去年12月,工人体育馆挂牌“体医融合”科学健身指导站,这也赋予了工体“全民健康践行者”更深一层的使命。包括本次在“工悦园”中开展的公益课程在内,今年已

开展15类运动公益课,服务职工700余人次。

近一年来的工作中,工人体育馆积极推进健身指导站工作,定期开展免费国民体质监测工作,不间断提供丰富、个性化的健身健康服务及公益健康服务,推进全民健身与全民健康融合发展。国庆节前夕,工体健身指导站还推出产后康复、体态调整(圆肩、头前伸、平背驼背、骨盆前倾)等针对性运动干预课程。

今年7月底,工体科学健身指导站开展专门针对脂肪肝患者的运动处方干预课程,课程周期3个月,活动一经公布便吸纳近百人微信咨询报名。课程开展至今,学员们每周2次保证高出勤率,逐渐养成科学健身的好习惯,并产生了良好的运动干预效果。8月10日晚,该课还在央视1套、13套和央视客户端19点38分《焦点访谈》栏目播出的《全民健身 让体育成为“刚需”》亮相。



“羽乒馆”新装开馆 奥运冠军喊您来健身

9月3日,位于工人体育馆四楼的李宁羽毛球馆在整体形象提升改造后新装亮相。开馆当天,羽毛球奥运冠军谌龙来到现场,并寄语“全民健身,‘众’在参与,到厦门工人体育馆,跟我一起动起来!”

据悉,羽乒馆内配备全新李宁PVC运动地垫、球网、网柱和球桌,现有18片羽毛球球桌、4台乒乓球桌。重装后的场馆将更好服务市民朋友,为职工提供优质的运动场地。

工人体育馆 10月1日免费开放

10月1日,厦门工人体育馆游泳馆、羽毛球馆(一楼)、羽乒馆(四楼)、网球场、健身房、室外篮球场、气排球馆,将面向全市市民免费开放。

据悉,免费名额采用线上预约制,球馆1个手机号每天限预约一片场地,每次限1小时,健身房限16周岁以上使用。市民通过关注“厦门工人体育馆”微信公众号,点击“购卡订场”-“购卡订场入口”,选择相应场馆和场次,即可提交预约订单。

每个场馆每天分不同的时段营业。除了关注“厦门工人体育馆”微信公众号的相关通知,市民还可以通过服务电话咨询具体信息:售票中心2661901;游泳馆2661905;羽毛球馆(一楼)、气排球馆2661917;羽乒馆(四楼)2661907;网球场、室外篮球场2661910;健身房2661912。

值得一提的是,市民进出所有场馆必须佩戴口罩,并在入口处出示健康码、行程码、扫码场所张贴码,接受体温检测;进出游泳馆、健身房还需出示72小时内核酸检测阴性证明或24小时内采样记录。

工体国庆期间 推出专属健身福利

秋高气爽,健身正当时。工人体育馆为有健身、减肥、塑形需求的人员量身定制专业课程,不同班型将给市民带来多元选择。国庆期间,各个班型还推出不同力度的优惠活动。

私教1对2器械养成课,旨在帮助市民掌握健身器械,通过有氧无氧相结合,养成科学锻炼习惯。有两种课包可选择:3000元(1对2)20节课,有效期2个月;5000元(1对2)40节课,有效期4个月。即日起至10月7日,购买可参加一次抽奖活动,百分之百中奖,奖品有私教1对2器械养成课、团课体验课、游泳健身票等。

减脂训练营,已先后帮助超过100名职工实现减脂需求。每周3种课程(2节搏击+2节力量训练+1节综合训练),通过多形式来达到高效的训练。日常价格为一期1500元/20节,1周5节,连续4周。即日起至10月7日,一次性报名2期,再送10节课程,总计50节。

团课畅享卡,1000元畅享3个月团课固定学位+3个月内所有团课资格。舞蹈类、燃脂类、瑜伽类、塑形类、健身类、理疗类,不限次上课。即日起至10月31日,购买即额外赠送1个月畅享卡团课固定学位及1个月内所有团课畅享资格。

有兴趣的市民,除了可在健身前台报名参与,还可在工体微信公众号平台在线报名,具体方式为:“厦门工人体育馆”微信公众号-“购卡订场”-“购卡订场入口”-“游泳馆”-“预约”-“培训页面”-“相应班课”-“点击预约”-缴费。