

# 设施齐全 服务全年龄段户外健身

工人体育馆户外健身园“工悦园”正式开放,国庆期间将推出各种健身福利

部分设施采用太阳能供电,助力“碳达峰”“碳中和”,并提供便民充电口,可一边运动一边充电;力量训练和有氧训练等设备一应俱全,还有亲子设施和游戏区,服务全年龄段户外健身活动;借助人机交互、大数据、物联网等技术,提升运动健身体验,扫描屏幕上二维码,可以观看运动指导视频、查看运动数据,并得到专业的健身建议……昨天上午,厦门市工人文化宫工体户外健身园“工悦园”正式开放。

文/记者 王东城 通讯员 王丹  
图/记者 刘东华



市民在教练的指导下锻炼。

约惠

10月1日

## 工人体育馆免费开放 市民可线上预约

工人体育馆“免费开放日”优惠活动已形成常态,逢五一劳动节等节假日免费开放,平时实行公益低价收费。今年国庆节当天,工人体育馆将继续免费开放,市民请遵守现场防疫措施(进游泳馆、健身馆需出示72小时内核酸检测阴性证明或24小时内采样记录)。

(一)免费开放日期:2022年10月1日

(二)免费开放场馆:游泳馆、羽毛球馆(一楼)、羽乒馆(四楼)、网球场、健身馆、室外篮球场、气排球场

(三)免费开放范围:面向全市市民

(四)免费运动规则: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,健身馆限16周岁以上使用。

线上预约方式: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,提交订单。

注:10月1日凌晨0点之后可线上预约当天游泳免费场次,9月30日上午9点之后可线上预约10月1日球馆免费场地。

(五)免费开放时间:

游泳馆:

6:30-9:00(8:30停止入场,8:45泳池起水,9:00离馆)

12:00-15:00(14:30停止入场,14:45泳池起水,15:00离馆)

15:30-18:30(18:00停止入场,18:15泳池起水,18:30离馆)

19:00-22:00(21:30停止入场,21:45泳池起水,22:00闭馆)

羽毛球馆(一楼)、羽乒馆(四楼):8:00-12:00 14:30-21:30

网球场、室外篮球场、气排球场:8:00-12:00 14:30-21:00

健身馆:14:30-16:30 16:30-18:30 18:30-21:00

(六)服务电话:

售卡中心 2661901;游泳馆 2661905;羽毛球馆(一楼)、气排球场 2661917;羽乒馆(四楼)2661907;网球场、室外篮球场 2661910;健身馆 2661912

## 上新 闲置土地变废为宝 改造成为休闲健身打卡地

新开放的“工悦园”位于工人体育馆西侧,总建筑面积453平方米,园内配置双位智能侧摆器、智能敏捷训练器、双位健身车、太空漫步机等全年龄段健身设施,还有高大上的太阳能环保智能设备、活泼明亮的文化氛围布置。

两个多月前,“工悦园”所处位置还是一片闲置土地,杂草丛生。市工人文化宫将这里改造成为市民休闲健身打卡地。这是一个变废为宝

的巧举,也是为周边职工群众办的一件实事。

2019年以来,市工人文化宫党支部积极打造新时代“工”字党建品牌“工悦·益+”,“工悦园”作为新成员,代表这个党建品牌服务范围进一步扩大。今后,市工人文化宫将继续以职工为中心,坚持“服务社会、服务基层、服务职工”理念,守正创新,不断增强职工的获得感、幸福感、安全感。

## 服务 工体科学健身指导站 提供个性化公益课程

昨天上午,由工体科学健身指导站开展的公益运动课“基础健身训练”在“工悦园”举行。专业健身教练利用“工悦园”器械,分别对学员进行力量、协调性等训练,同时利用园区空地配合开展有氧训练。

去年12月,工人体育馆挂牌成立“体医融合”科学健身指导站。在近一年时间里,工人体育馆积极推进相关工作,定期开展免费国民体质监测工作,加强工作人员专项培训,培养复合型专业人才,不间断提供丰富的、个性化的公益健身健康服务,为全民健身与全民健康融合发展“赋能”。

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,目前快过半。通过每周两次到馆课程,学员们逐渐养成科学健身习惯,并产生良好的运动干预效果。该课程得到央视的关注和报道,于8月10日晚在《焦点访谈》栏目播出的《全民健身 让体育成为“刚需”》中亮相。

包括昨天在“工悦园”中开展的公益课程在内,工体科学健身指导站今年已开展15类运动公益课,服务职工700余人次。

国庆节前夕,工体科学健身指导站还将推出产后康复、体态调整(圆肩、头前伸、平背驼背)、体态调整(骨盆前倾)等针对性运动干预课,有需求的市民可以电话咨询18020779451。

## 升级 羽乒馆新装亮相 奥运冠军喊你来健身

工人体育馆李宁羽乒馆经过整体形象提升改造,已于9月3日重新亮相。羽毛球奥运冠军谌龙出席开馆仪式,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!”

据介绍,羽乒馆位于工人体育馆四楼,馆内配备全新李宁PVC运动地垫、球网、网柱和球桌,现有18片羽毛球场,4台乒乓球桌。



“工悦园”为市民提供健身新去处。

预告

## 工体国庆健身福利 量身定制专业课程

工人体育馆因地制宜为职工群众打造的一系列健身福利陆续上线,为健身、减肥、塑形人员量身定制专业课程。

### 私教1对2器械养成课

针对健身小白,掌握健身器械,有氧无氧相结合,养成科学锻炼习惯。结伴而行,互相监督鼓励让健身更高效。

课包1:3000元(1对2)20节课;45分钟/节,有效期2个月。

课包2:5000元(1对2)40节课;45分钟/节,有效期4个月。

国庆特惠: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(私教1对2器械养成课,团课体验课、游泳健身券等)。

### 减脂训练营

减脂营已满足众多职工的减脂需求。每周3种课程(2节搏击+2节力量训练+1节综合训练),张弛有度,通过多形式来达到高效训练。

一期1500元/20节,1周5节,连续4周。

国庆特惠:即日起至10月7日,一次性报名2期,再送10节课(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,不限次任你上!

国庆特惠:9月27日-10月31日购买,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。

报名方式:“厦门工人体育馆”微信公众号平台在线报名,或健身馆前台报名。活动详情请咨询:2661912或扫码进入福利微信群。



“工体国庆健身福利”  
咨询群



“厦门工人体育馆”  
微信公众号