

全民健身日将至 东钱湖健步走起

本报讯(记者 顾嘉懿) 在每年全民健身日举办“东钱湖健步走大会”已成为我市三年来的一个惯例。随着8月8日第六个全国全民健身日的临近,今年东钱湖健步走大会的筹备工作已经就绪。总结前两年的举办经验,今年的健步走大会在环湖路线上和出发时间上作出了调整。

东钱湖健步走是我市全民健身日的“重头戏”,将于8月8日晚6:30在启新高尔夫球场举办启动仪式。

健步走这项运动介于散步和竞走之间,主要通过大步向前,快速行走,提高肢体的平衡性能。它不受年龄、性别、体力等方面的限制,属于低投入、高产出的有氧健身运动,去年还被评为“最受宁波市民欢迎”的体育锻炼项目。

去年曾有群众反映“健步走路线太短,身体还没走热就结束”,今年的路线调整为去年的两倍长,路线从启新高尔夫球场出发,沿湖走过韩岭、马山、沙山、小普陀、湖心堤,终点在陶公村小普陀景区停车场,全长8公

里。这是东钱湖环湖精华段,路面条件好,空气清新,环境优美。

时值盛夏,今年的健步走大会跟往年一样安排在傍晚到夜间进行,出发时间从7点提早到6点半,让大家还有机会看看太阳下山之前的湖光山色。健步走开始前还将有部分群众体育节目展示。活动接受报名的人数依然是880人,截至7月30日,报名人数已满,为安全起见,将不再接受后续社会报名。

活动主办方提醒已经报名的市民,健步走虽然是一个低风险的运动项目,但依然有一些注意事项须引起注意:行走过程中,一定要听从工作人员安排,按照指定路线行走;环湖路线基本上都是亲水线路,大家千万不要嬉水,晚上天暗,容易落水;环保起见,请大家不要乱扔水瓶。在准备行头时,大家可以选择一双合脚运动鞋,不要穿拖鞋、凉鞋,有条件的也可以准备专门健行杖和徒步鞋。不过这段线路路面平缓,风光宜人,大家不妨带着轻松的心情上路。

全国青少年射击赛 我市小将夺得四金

本报讯(记者 戴斌 通讯员 周力) 2014年全国青少年射击锦标赛昨天在河南郑州结束,我市有三名16岁小将代表浙江省队参加了比赛,共获得四枚金牌、一枚铜牌、三个第五名、一个第八名,并打破一项全国青年纪录。

其中来自奉化的张巧颖在女子少年组10米气步枪40发比赛中发挥出色,以419.5环的优异成绩,获得冠军,并打破此项目的全国青年纪录。她和我市另一小将徐红与省队其他队友合作,获得气步枪团体冠军和女子小口径运动步枪3x20项目的冠军。女子小口径运动步枪60发卧姿项目,张巧颖和徐红也获得团体第三名。

在男子气步枪60发比赛中,来自慈溪的16岁小将苗宇峰与队友合作,以1839.8环获得团体冠军,并获得个人第八名。

快讯

省运会短式网球项目比赛前天开赛,昨天产生了2块金牌,我市获得男子团体项目金牌,获得金牌的运动员分别是:徐伟涛、赵宇龙、徐胤哲、王致煜、陈萧宇5名运动员。另外一块金牌由杭州队获得。 戴斌 孙国栋

2022年冬奥申委官方网站正式开通

据新华社 北京联合张家口申办2022年冬奥会的工作正有条不紊地进行。昨日,北京2022年冬奥申委官方网站(<http://www.beijing-2022.cn>)正式开通。

据介绍,冬奥申委官网提供中、英、法三种语言的内容服务,三个语言版本的页面结构大致相同。以中文为例,网站设有8个栏目,分别是“冬奥规划”、“冬奥动态”、“冬奥百科”、“冬奥城市”、“冬奥申委”、“冬奥互动”、“市场开发”、“关注冬奥”等。在这里,公众不仅可以充分了解冬奥的相关信息、冬奥会知识,并且可以通过互动,表达对申办冬奥会的祝福。



昨日,2014年全国青少年校园足球夏令营在沈阳开营。据了解,夏令营期间除举办城际间比赛外,还将举办指导员交流、运动员选拔、裁判员讲座等活动。新华社发

职场纵横

81800018.87321099

乐盛装饰诚聘

(1)设计总监1名(2)设计师5名(3)设计实习生10名(3)网络营销部经理1名(4)网络营销员2名(4)项目经理5名(5)电话营销员,待遇优。

地址:江东华侨城10E
QQ:460015071
电话:13567482846

中海物业诚聘

售楼客服,管家18-30岁,形象气质佳,身高163cm以上,2800元以上;安管员18-38,身高174cm以上,3050-3500元;维修工18-50岁,持证上岗,均包食宿 83010009

聘年薪百万不是梦
挑战高薪,挑战自我13616582286
各岗位招聘女性已婚66852682

大华安邦科技公司

招聘监控中心值守人员若干,要求40周岁以下,男女不限,能适应倒班工作,高中以上学历,有上岗证或退伍军人优先,月薪2500-3000元之间
联系:87620111李小姐

诚聘

仓库保管员1名、仓库发货员2名、跟车运输工2名、货车司机1名。以上人员住下应,东钱湖、回龙、邱隘、福明为佳,50岁以下本地人。食品业务员2名,会开车。
电话:13906683455

江东盈香米业公司诚聘

1.业务经理1名; 2.驾驶员兼装卸工1名,厢式车,驾龄3年以上; 3.销售业务员数名; 4.跟车装卸工1名;要求本地人,能吃苦耐劳,表达能力强。
87927167部,13906625238
地址:江北庆北路大通桥

诚聘

待业人员及管理干部,工作时间自由,上半天班,双休,待遇1500-7200,年龄22-55,学历高中及以上。
电话:13123830775张老师、13857484263逯老师

厂房出租

位于客运中心旁(紧靠机场路)有一层和三层厂房4000余平方,适应开4S店、仓储等使用。
电话:13805846186

仓库出租

位于鄞州长春南路2-3楼共1000㎡,装修好,适宜外贸、办公、仓储,租金优惠。
电话:15990233011

诚聘

待业人员及管理干部,工作时间自由,待遇1500-7000,年龄22-55,广告长期有效。地址:鄞州商会
电话:18658276569葛经理

厂房出租

位于宁镇公路旁,清水浦地铁站口,有5000㎡厂房出租(其中2300㎡为一层),适应物流、仓储等使用。电话:13805846186

厂房转让

镇海骆驼工业区(近江北)土地70多亩,厂房25000平米,位置佳,现转让。
电话:13777017553陈

诚聘

待业人员及管理干部,工作时间自由,待遇1500-7000,年龄22-55,广告长期有效。地址:鄞州商会
电话:18658276569葛经理

办公厂房出租

江南公路近东外环(绕城高速小港出口处)办公楼1-5层,每层1590㎡,水电卫齐全,有电梯,交通便利,适宜4S店、仓储物流、办公及轻型生产。15558282025周

全新厂房出租

位于交通路与小港街道陈山西路交界处高塘路各园区标准厂房约4000多平方米,交通方便。联系电话:18968269665

春园路厂房出租

嵩江路边上春园路约6000㎡,适合办公仓储,另有东方商务中心办公房750㎡,价格面谈!
电话:13738411388龚
18657495882金

旅店足浴店转让

位于江东民安路店面,面积上下二层(350㎡)左右营业执照手续齐全,现营业中有意联系。
电话:13429320999
13819816166

租售

81800018.87321099

商铺店面 租售

店铺转让汽车东站附近400㎡低价转让13429389090
新芝路1000㎡转让13819840842
1000㎡店面招租13065869472

休闲娱乐 租转

120㎡宋语桥美发美甲店转让可分割,13034650071
鄞州盈利网吧低租13805889009

餐饮酒店 租转

农场出租或转让

位于世纪大道旁,内有餐饮及配套设施,占地200亩。另有藏香猪和两头乌猪成本价出售。
电话:15988620898

转生意好 大食堂

15867528353
鄞州万达广场旁15968030001
鄞州万达广场380㎡饭馆15888057172
火车站旁饭馆13857828615
蓝天路100㎡饭馆13805872892
鼓楼300㎡饭馆18658220799

厂房仓库 土地

古林镇薛家房出租一楼5500㎡,二楼3200㎡,13905742227

办公楼出售

1.高新区总部基地,华商大厦5层写字楼,外墙全石材干挂,现有少量余房,可分租或分割,面积:120-930平方,独立产权,价格优惠。
2.江东桑田路与园丁口,独栋6层写字楼(经贸大楼),整幢出售,每层600平方,独立产权,一地为商业用房。目前已出租,年租金约200万。
电话:13957492710李

江北大道旁厂房店面出租

远洲大酒店斜对面独栋厂房3200㎡,店面房每间50㎡,店面2楼400㎡,13396662888王

厂房和办公楼出租

望湖路与大红鹰路交叉口,厂房2100㎡,办公楼1000㎡,设施全,价面议13306658629

厂房出租

位于五乡工业区,一至四层标准厂房层高4.5米,6600㎡配二吨客货电梯、消防、喷淋设备200KV配电房,新建住宿楼一至三层1870㎡。
联系:13008930005唐

土地厂房转让

坐落鄞州区东吴镇,紧靠鄞县大道东钱湖附近,共有工业土地56亩,厂房23000平方(可转换为商住用地,有政府详规)。也可分为两块出售,A块:26亩土地,厂房17000平方。B块:30亩土地,厂房6000平方,其中一半多土地为一楼。
联系电话:15958890337王

江北工业区 厂房急租

(1)江北大马路办公楼,2100㎡,厂房高8米,21000㎡。
(2)厂房13316㎡,共二层。
有意者速联:13116619670金

旺铺出售

中山路52㎡南大街40㎡曙光路110㎡上下两层黄金地段。
有意者请致电:13065688111李
18958789067胡

棋牌会所转让

位于环城西路南段老宏通苑大酒店内,因店主有急事转让,客源稳定,内有免费大型停车场。
有意者:13957839078郑

厂房出租

位于慈溪龙山工业区龙镇大道旁交通方便,有厂房整体出租,占地面积40亩,标准厂房10044平方,办公楼1234平方,水电齐全,适用于铸造(有环保许可证)、物流、仓储等,具体价格面谈。
联系电话:13003740207蒋先生

生活资讯

81800018.87321099

家教培训

金为教育★专业中考精师实力一对一,袖珍班持续高质量教学27817877

商务资讯

81800018.87321099

车辆信息

车辆中介
华东二手车
长期求购各种二手车13705742073
兴宁路558号火车站东200米

盛罗金清债咨询

专业追讨企业及个人各种借款贷款工程款,律师联盟,合法快速一步到位,成功收费。
电话:15168483777

暑假上门教 82387378

【魏老师教育】培优教育
初中:数学、物理、化学、英语
小学:数语英★镇海:86251225
海曙:87882437★江东:87882417
慈溪:63810871★余姚:62850317
初中英语本地在职,高级英语教师专做一对一补差培优,所教学生100%考分达标7149752

高价急售二手车

免费上门评估18868687777方
高价求购二手车
车好可略高市场价13857811288
高价购二手车
货车面包车皮卡13185991787翁
高于市场3千收车13095946666
高价收购二手车18657438361
车辆典当
按揭车、轿车典当13355958845

快速超超息汽车典当

按揭车、轿车典当13355958845

代办代理

小额贷款当场办理13957414989
股票配资低息借款18069012798
小额贷款信用借款15067405550
工商注册贷款咨询18957444575
高价收购二手车13706842314

调查咨询

世界冠军教练教国际象棋

步景棋艺俱乐部,科贸中心东塔1602室,初级班、中级班招生热线:18868951616郭老师
高二高三语数理化英重点高中在招,暑期4人班15336666928
暑期初中数科英在职教师,初一初二初三班87328816
在职名师8月暑假班:87951113
1对1查漏补缺保提高87951113

神州调查87289267

民事取证、商务、打假、寻人调查
宁波人自己的老牌调查公司
南甬专业清债追讨15967885050

取名改名

●中国易经协会浙江分会会长金雅韵教授为您提供起名预测、地理服务。天一豪景87287096
周易亨地理预测培训班,报名江东彩虹大厦901室15988612896

法律服务

离婚、房产、车祸债务87295238

宁波千鼎清欠咨询

专业清理:个人欠款、公司贷款、工程欠款;全国受理成功收费
地址:宁波市鄞州区汇亚国际204室(天童北路1107号)
电话:0574-88009816

浙江智元投资管理

有限公司 和邦大厦C座2601室
房地产投资咨询、商务信息咨询、企业管理咨询、物业服务
电话:55668678 55668672

科学海淘在职小班

18657433959
精品奥数写作书法13867877219
初中科学培优竞赛13034699276
高考数理化学特辅13736185380音

家电维修

惠尖专业维修空调彩电87792460

搬家搬厂

便民搬家搬厂87662211

设备转让

公司个人法律服务13819892705
今有日立270挖机一台,低价转让,价格面谈13606841077吴

新天地搬家搬厂空调

87935917
千禧搬家特快87778900
快捷专业搬家87907772

娱乐器具

安装销售程序机13777131666
高清白光扑克麻将13867856588
牛牛机金花桌球13306680157

征婚交友

18年品牌月湖婚介

81181890
幸福婚介免费介绍15867832686

旧货回收

收设备13777079388物资
收工厂宾馆空调锅炉等一切旧货
收空调饭店宾馆等13095936669
专收空调、酒店等13805885124
★收购一切旧货1377125759
★收购一切老家具13736100387江

红楼抵押贷款

代理有限公司
公司创立16年,工商注册号:330203000000333,网址:www.hldkwn
●代办各类不动产、动产抵押贷款
申请手续的服务
●房地产经纪、实业投资咨询
87140051、66688666
总部:天一豪景A座811(开明街华楼巷19号)
石碶分部 89012421 鼓楼分部 87127751 丽园分部 81939352
联丰分部 66605678 世纪广场 87275392 江北万达 87747372