

不要以为这只是女性的专有健身方式 200余名市民体验公益瑜伽课

本报讯(记者 顾嘉懿 戴斌) 昨天下午,宁波市全民健身大讲堂推出首期大型公益瑜伽课程,200余名自主报名的市民在教练带领下于启新高尔夫球场进行了30分钟的瑜伽练习。

平时习惯跟着电脑屏幕练瑜伽的黄静女士表示,她很愿意参加这种户外的体验式瑜伽课程,让她的身心能在大自然中得到放松,“心比较静”;初学乍练的徐小姐选择练瑜伽主要是出于“锻炼筋骨,调整姿势、仪态、柔韧性”方面的考虑,她也觉得跟这么多人一起做动作的感觉有些不同,让她更清楚地了解自己的不足之处。

除了中青年女性,昨天瑜伽课上还有一位年逾六十的老太和零星几位男性身影。活动合作方“静缘瑜伽”总经理屈晓勇表示,练瑜伽其实没有年龄和性别限制,“男女老幼都可以尝试,年纪稍大的人根据自己的身体情况做一些基本动作都是没有问题的”。“关于瑜伽还有一个认识的误区”,屈晓勇说道,“就是以为只有女性才能练,其实男性比女性更需要练瑜伽。在欧美,练瑜伽的男性比例要远大于女性。”作为一个男性,他本人练习瑜伽已有6年,“因为男性往往压力比较大,身体也很硬,如果让身体能够刚柔结合,再加上短时间打坐冥想,不仅可以减轻身体压力,也能调理心情。”

昨天是我市全民健身大讲堂首次推出瑜伽课程,据了解,这项公益活动将借用全民健身大讲堂平台举办10场活动,市民想学瑜伽,只要25人以上集体报名就可以享受免费培训。

在昨天的瑜伽课开始前,还举行了宁波市全民健身大讲堂徽标发布仪式。市体育局副局长劳金龙介绍,我市全民健身大讲堂2012年11月正式启动。作为一项政府主持的公益性活动,两年来,活动采用“移动式课堂、互动式讲授、滚动式展示”的形式进社区、进机关、进学校、进乡村,组织过30多次讲堂培训,受众达6000余人。“设置徽标是希望这个政府主持的公益讲堂能够更加深入人心”,劳金龙表示,“徽标设计是‘全民健身’四个字的拼音首字母组成的一个心形,形似寿桃,代表对大家健康、长寿的祝福。整个徽标使用三种颜色,蓝色代表蔚蓝大海,绿色代表生命活力,棕色象征乐观激情。”

决赛首回合获胜 鲁能夺得足协杯几率大增

据新华社电 足协杯决赛9日进行首回合比赛。尽管先失一球,但山东鲁能队凭借勒夫的“帽子戏法”,主场以4:2逆转战胜江苏舜天队,在两回合决赛中占得先机,夺冠的可能性大大增加。不过山东鲁能队主教练库卡赛后仍有遗憾:“我不是很满意这个比分,这个比分打客场比较危

险,没有人想着已经获得冠军,我们对江苏有足够尊重,现在只是有第一回合的比分优势。”

而江苏舜天队主教练高洪波则说:“祝贺鲁能99%已经获得足协杯冠军,下场我们应该加强进攻,但因为唯一进攻队员因为停赛打不了比赛。感谢舜天队员没有让比赛失控。”



昨天,20多名象棋爱好者相聚在东枫国弈堂,进行了7轮对阵,最终决出前八名。本次参赛的选手多数是各级象棋协会的“领头人”。图为比赛现场。

记者 戴斌
通讯员 应民光

职场 纵横
刊登热线 81800018、87321099

招送单员45岁以下男,本地人,交五金单休13505741856

岳林大慈文化公司 诚聘
因发展需要聘各部门主管及行政各3名,工作人员多名。本地及离退休人员优先。一经录用,待遇从优。
地址:海曙大梁街118号世纪广场B座1618室
电话:87236293、15088828098

浙江台谊消防设备公司 聘
销售经理3名,年龄35岁以上,底薪2500,提供住宿。
联系人:骆经理15268832877
聘年薪百万不是梦
挑战高薪,挑战自我13616582286
上午双休休本地已婚66852682

TCL空调招聘
计财助理1名(本科)、市场助理2名(专科)、大型家电卖场导购员10名
电话:82833321

市区国企急招
保洁员,40周岁左右,肯吃苦耐劳;
花木工1名,宁波本地人,有经验者优先。
电话:87172865林女士
地址:海曙区广济街31号

招聘
公运公交招公交车驾驶员,持A1、A3驾照,男性45周岁以下,女性35周岁以下,交三金,提供住宿,做二休一,年薪7-7.5万。另招大客修理工。
电话:13967805143林

宁波海曙宝盛汽车服务有限公司
专修奔驰、宝马、保时捷
招聘
业务接待2名(女)
机修组长2名
机修中工2名
联系电话:56667817赖
地址:鄞州区迎春路200号

诚聘
待业人员及管理干部
工作时间自由,上半天班,双休,待遇面议,年龄22-55,学历高中及以上。
电话:13857484263陆老师
15557872261顾老师

江南公路华生国际红棉坊布艺诚招
◆财务◆文员◆业务员
联系人:王先生 电话:18657466888

宁波惠民电器中央空调诚聘
家用中央空调业务经理5名
公司内勤文员1名
三菱电机、格力、家用中央空调经销商
地址:宁南北路1020号(鄞州万达广场旁)
电话:87722111
18968392119李先生

租售 转让
刊登热线 81800018、87321099

行状广告收费标准:
黑白40元/行/天(13字)
套红50元/行/天(13字)
优惠套餐多,欢迎来电咨询

求租求购
江北洪塘专业打理闲置白坯房
求租房源签约13857468877

办公住宅 租售
出售鄞州区姜山镇大桥头别墅
270㎡有土地证15988678698蒋

商铺店面 租售
江东160平西饼店转13586550134

休闲娱乐 租转
酒店公寓出租
通途苑宾馆客房出租87060009
江东豪装棋牌室1000平米转让
2000平可做办公18958376115
海曙棋牌室转让13305747709王
万达美容美发店转18957871259

餐饮酒店 租转
宋诏桥300㎡大食堂转让
有意者面谈18005742265

厂房仓库 土地
江五乡800㎡厂房出租13805842998
洞桥镇上水研村菜场后面450平方厂房出租。18968287128卢
奉化江口前江村1000㎡厂房,水电齐邻东外环15990206698江
五乡一楼厂房出租13705741909
江北厂房1200㎡租13805844605

全新厂房出租
位于通途路与小港街道陈山西路交界高端装备园区标准厂房约4000多平方米,交通方便。联系电话:18968269665

酒庄转让
位于江东中心地段,已经营6年,装修豪华,因店主另有发展现转让,本店无转让费,现有客户资源都可转让,有意者面谈。13857892358
酒庄网址:www.51pt9.com

旺铺出租
位于江东彩虹南路彩虹大厦1楼120㎡2楼1100㎡,整体出租,适合会所、咖啡馆、餐饮及培训学校等。
电话:13957400777李先生

土地出租
镇海雄镇路,靠近镇海城关侧,空地10亩,可建厂房、办公楼。
电话:13806635858吴先生

办公大楼出租
位于联丰中路两幢办公大楼整体出租(可分层或分隔租),两幢合计6300平方,设施齐全,租价优惠。
电话:28898211、13957405766

2000㎡大楼出租
海曙关爱小区西望童路628号可分层起租,宜商务办公、轻纺、电子、培训教育、网店等,有停车场住宿配套另有两间店面出租。
15867885538、15606613342

旺铺租售
环城南路红星美凯龙旺铺1-3层共1590㎡,可分割。一、二楼店面,面积大;三楼1200㎡,朝东,采光好。
电话:13906683335卢

办公楼、旺铺租售
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,可分层或分割租售,面积:120-930平方,独立产权,价格优惠。
2.位于江东中山路(浙江厦旁)沿街商铺出租,面积一楼2间每间150平方,2楼3间450平方,可分租,欢迎洽谈。
电话:13957492710李

生活 资讯
刊登热线 81800018、87321099

家教培训
上门来家教 82387378
宁大家教13221903869
高中化学提升在职15257845989
在职、数英辅导18094576500
初中英语快速突破81095968
高师教高中物理13586516209

厂房出租
奉化桥恒安路25号1万平方,面向湖南,另加慈东滨海工业区135号有30亩空地出租。
电话:0574-88651201张先生
13567857085张先生

房屋、停车场出租
位于海曙区宝爵幼儿园旁独门独户二层200多平方米的房屋出租,适宜早教、培训、办公、棋牌。另有房屋旁大型停车场出租,能同时容纳80个车位。
电话:13906627799

启胜教育艺考考生保进培训
中央音乐学院中国传媒大学等20多所高校,签合同保证考进。上课地点:北京、宁波。初高中全科辅导,数学化学高级教师1对1小班化辅导83018555 乔老师

调查咨询
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

代办代理
股票配资低息借款18069012798
工商注册贷款咨询18957444575
小额贷款借款18868662949

厂房出租
江南路靠近明州大桥东800平方独门独户,场地300平方水电全。
电话:13989360208

厂房求租求购
求租江北洪塘5000平方左右厂房,要求1楼层高4米以上。求购江北15000平方以内或15亩土地。联系电话:15990585536

法律服务
离婚、房产、车辆债务87295238
公司个人法律服务13819892705
专业律师追债离婚13605747856

搬家搬厂
18年品牌月湖婚介81181890
幸福婚介征婚交友15867832686
公司个人法律服务13819892705
便民搬家搬厂87662211
新天地搬家搬厂空调87935917
阿拉宁波人搬家价优87332235

征婚交友
小额贷款当场办理13957414989
股票/期货低息配资15988687018

办公大楼出售
位于高新区和美城广场前程国际大厦120平米全新办公楼出售。
有意者联系:13777001666

快速专业搬家87907772
千喜搬家特快87778900

旧货回收
收设备13777079388物资
收工厂宾馆空调锅炉一切旧货
收一切旧货13065602887张

收一切旧货13086568332
收空调酒店宾馆等13095936669
高价收宾馆洗浴设备81126756
收饭店家具洗脚床15888031790
收家具床一切旧货81100126陶
★收购一切旧货13777125759

商务 资讯
刊登热线 81800018、87321099

车辆信息
车辆购让
华东二手车
长期求购二手车13705742073
兴宁路558号火车站东200米
高价急售二手车7777
免费上门评估18868687777
高价求购二手车
车好可略高市场价13857811288
高价收购各档二手车
轿车皮卡货车等13056903116虞

二手车高价收购
免费评估各种二手车现金付款快速过户
首南中路689号13905746433闻
高于市场3千收车13095946666
高价收购二手车18657438361

车辆典当
快速超息汽车典当,按揭车二次抵押车可开走13605888588
按揭车、轿车典当13355958845
按揭、轿车典当13605886024张

印刷机转让
老板转让,低价转让让开日本良明印刷机2010年机器,目前在正常生产可看机器。
地址:高桥镇
联系:13655846025任经理

调查咨询
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

代办代理
股票配资低息借款18069012798
工商注册贷款咨询18957444575
小额贷款借款18868662949

律师带队,全国追讨,实力强大,经验丰富
宁发清债公司
专攻老赖账、烂尾账、三角账
18957417313
宁波市海曙区布政巷16号科创大厦14楼
专业合法催收全国企业、个人各类欠款

小额贷款
当场办理13957414989
股票/期货低息配资15988687018

取名改名
●中国易经协会浙江分会会长金雍阁教授为您提供起名预测、地理服务。天一豪景87287096
郑富国易经取名、地理策划、国学讲座。创新128园区4幢31号。87718059、13968306688

慈溪鼎邦清债咨询
为你快速合法催收个人、公司、工程欠款,全国受理,成功收费。
电话:13958361976
客服:4008728118(24小时)
地址:慈溪中央大厦北1725室

法律服务
离婚、房产、车辆债务87295238
公司个人法律服务13819892705
专业律师追债离婚13605747856

产品供应
本公司有外贸毛衣和童装处理,欢迎垂询。联系人:浦小会
电话:13736150500
特惠交通设施批发87939807

专业讨债、合法注册、快速清理
个人、公司欠款,成功后收费

宁强清债 全国免费热线 4000168653
13780058069
地址:民安路1018号新天地商务大厦1608室

宁波 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.com

●代办各类房产、汽车抵押贷款
●个人、企业转贷、增贷、还贷咨询
●个人投资及贷款咨询服务

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

合法清债公司
快速追讨个人欠款、贷款
合法注册,不成功,不收费
热线:15906596988
地址:海曙区行政服务中心

宁波邦清债咨询
专业追讨企业及个人借款、货款、工程款、三角债等各类欠款,快速办理,成功收费。
电话:13208078292
地址:宁波市中山路181号中农信大厦3110室

豪鑫清债
合法清理:借款、贷款、工程款
小账立即解决,大账快速完成
全国受理 成功收费
0574-89868644 13306684948
宁波中山西路298号海光大厦1401

千鼎清债
全国受理 成功收费
咨询热线:
0574-88009816
18957461186
地址:宁波市鄞州区天童北路1107号
汇亚国际204室

虎帮清债
专业清理:个人欠款、公司贷款、工程款;小账立即解决,大账快速完成
全国受理 成功收费
电话:0574-87008044
15314574433
地址:宁波海曙中山路298号海光大厦1310

宁波有宝清债咨询
清债专家合法快速清理个人、公司各类欠款,成功收费
电话:17706601377
0574-88216602
地址:宁波市鄞州区万达广场48克拉天童北路1388号4602室

鸿桥经济咨询 有限公司
个人小额贷款、抵押贷款咨询
房产中介、二手房代办一切手续
和义大道加盟店:87240975张先生
天一商圈总店:13362838830

腾飞投资 咨询有限公司
地址:嵩江东路
戈尔登国际酒店
电话:13082978999

个人贷款投资咨询