

夜道宁波

夜间一周四次健身房打卡
网球中心场地经常被“秒杀”……

运动夜生活
挥洒更多的激情和汗水!

宁波的夏夜,除了逛街购物、去夜排档吃海鲜,也有许多市民选择去健身房、体育场等地锻炼。将夜生活和健身结合,让自身充满激情和活力,渐渐成为越来越多宁波人的新选择。

“当你发现自己身体的变化,就更有去健身房的动力”

日常生活中,白天大家工作都忙,而要想抽出时间参加体育活动,更多集中在夜间。

东部新城居住区越来越密集,健身房也是一家一家地开。晚上7点,当记者来到银吉姆健身会所时,这样的场景映入眼帘:跑步机区域没有一台机器是空闲的;长25米的游泳池里容纳了60多位泳客;近100平方米的操课教室,老师正在上一堂瑜伽课,学员坐得满满当当;私教区域,教练全部都在上课。

每天从晚上6点开始,这家会所人流量开始骤增。负责人娄林说:“很多人喜欢一下班先泡健身房,锻炼完,洗个澡,简单吃点东西再回家。”随着大家健身意识的增强,健身会所每个月都会新增不少客户,“我们店每个月都会新增80到100名新客人,私教占比每年也会增加5%—8%。”

37岁的董先生今年3月到银吉姆健身会所报课。来之前,他的夜生活主要是三件事:应酬、刷剧、带孩子。而现在,只要不出差,他就尽可能减少应酬,抽时间带着孩子去健身房,最多的时候一周4次。

“我体检的各项指标还好,但自己已经明显感觉到身体不对了,刚睡醒也觉得疲惫,动不动就会往沙发上一瘫。”到了健身会所,在教练推荐下,他买了体适能、拳击、康复等私教课程。“在运动中不断得到指导,健身不再枯燥,尤其是当你不断发现自己身体上的变化时,每天晚上去健身房的动力就有了。”

地点

东部新城健身房

“一到夏天,晚上的场地要秒杀”

文华路上,鄞州网球中心室外场地夜晚灯火通明。这里的22个网球场夜间很抢手。网球场负责人翁壑涛介绍,“我们这里的场地供不应求。一到夏天,晚上的场地需要‘秒杀’。”

近两年鄞州网球爱好者剧增,和10年前大不相同。“10年前,我们还会自掏腰包请教练免费为宁波市民培训,派车接到学校接小朋友到我们这里参加免费培训,而现在,市民自己花钱也请不到教练,场地供不应求。”翁壑涛说。

家住首南街道的朱杰13年前学会打网球,之后就再也没离开这项运动。“没生孩子之前,只要有球友,我下了班天天晚上都打球。后来有了孩子,球打得少了,但每周还是会抽一到两天打球出汗。我们的水平不高,但积极性很高。”

有段时间痛风犯了,但朱杰还是活跃在球场一线。“打网球的瘾上来了,还是忍不住要去。”

为何喜欢晚上打球?朱杰说这个时间状态最佳。“运动的最佳时间,应该是在傍晚或者睡觉前,体力、身体反应、敏感度、运动的协调性都在最佳状态。”

地点

南部商务区鄞州网球中心

“坚持踢球好处多,没理由不坚持”

在海曙区沁园街全民健身技能培训基地(宁波市老年体育活动中心),有三处笼式足球场地。这里每天晚上都聚集了大量的足球爱好者。前台工作人员叶女士告诉记者:“暑假开始,这里每天晚上6点半到8点半全部被长包了,8点半到10点半的场地也要提前几天预订,临时来很难保证有场地。”

所谓长包,就是做了季卡、半年卡和年卡的客人。“室外的场地平淡旺季,冬天淡,夏天最旺。”

相比于不少运动项目,足球健身性价比非常高。记者算了一笔账,年卡10000元,52次,每次2个小时,还送一箱矿泉水,平均下来一次190元。每支球队一次大约有15人到,分到每个人头上不到13元钱。再加上全民健身技能培训基地停车免费,这里的人气就更旺了。

徐新是每周二的长包客人,他所在的球队叫海曙老男孩队。每周至少踢一次球是他们不成文的规矩。“队里的队员都不年轻了,但心态很好,热爱足球。刮风下雨我们也踢,除非是冬天,天气不好,没办法。队员有坐办公室的,有做业务的,上班很忙,下班时间是自己的,我们就做点自己喜欢的事情。”

球队在全民健身培训基地踢球已经有两年多的时间。“有些人因为工作调动或是其他原因离开了球队,但也有新人不断加入,主力一直都在,晚上踢球已经成为一种习惯。睡前锻炼,可以缓解一天的疲劳,提高睡眠质量,从哪个方面来说有好处,没有理由不坚持下去。”

地点

海曙区全民健身技能培训基地



沁园街全民健身技能培训基地,年轻人在踢球。

银吉姆健身会所夜间场景。

优质比赛相继落地
现场观赛成为运动新风尚

进入盛夏,宁波体育消费市场上,各类大型体育赛事接踵而至。晚上,热爱运动的宁波市民又多了一个丰富体育生活的去处——赛场。

6月份,中国女排联赛和中国男排联赛在宁波体艺中心举行;本月,国际男篮邀请赛在宁波慈溪举行;8月,不光有东京奥运会女排资格赛、东京奥运会男排资格赛这样备受国人关注的比赛在宁波北仑体艺中心举行,还有一场重量级商业比赛——在宁波市奥体中心举行的国际男篮邀请赛,参赛队伍包括世界冠军西班牙队,以及世界排名前列的阿根廷队和俄罗斯队。据了解,这几个赛事球票销售情况都非常好,尤其是中国女排的比赛门票。

资深媒体人陈方晓热爱排球,他认为,随着热爱体育运动的市民品位、需求的提升,引进优质赛事来到宁波将成为未来的发展趋势。“一部分人走进书店、剧院,一部分人也会热衷去赛场,只要价格能够接受,参赛球队有足够的吸引力,都会有很好的市场。” 记者 邹鑫文/摄

国家税务总局宁波市税务局关于增值税发票系统2.0版上线有关事项的通告

为进一步优化增值税发票系统,提高用户体验,按照国家税务总局统一部署,国家税务总局宁波市税务局将于2019年8月23日上线增值税发票系统2.0版(以下简称系统2.0版)。为确保系统顺利切换上线,现将有关事项通告如下:

一、暂停业务办理安排

2019年8月18日00:00至2019年8月22日24:00进行新老系统的切换工作,在此期间,宁波市税务局将暂停增值税发票系统的运行。届时,各办税服务厅(含驻行政服务中心等办税窗口)、市场增值税普通发票开具窗口、电子税务局等将暂停与增值税发票相关的涉税业务办理,包括:增值税税种登记,增值税发票票种核定,税控设备变更发行,最高开票限额审批,增值税发票领用、冲红,抄报税,增值税发票验旧,增值税发票查验,增值税发票认证、勾选,增值税发票代开,增值税发票退回,增值税申报等相关业务,税控设备清卡,出口退(免)税,新办企业一日办结业务,纳税人基础信息变更、跨区迁移、注销等。

2019年8月21日,宁波市税务局将进行系统2.0版与相关业务系统的系统联调,各办税服务厅(含驻行政服务中心等办税窗口)、电子税务局当天将暂停办理所有涉税业务。

二、恢复业务办理安排

2019年8月23日,系统2.0版正式上线运行,所有业务恢复正常办理。

三、注意事项

(一)增值税发票管理系统停止服务期间,纳税人(缴费人)可采取离线方式开具增值税发票,请务必于2019年8月18日00:00前联网开启税控开票系统,并确认相关离线开具时限和金额自动下载完成。

(二)请广大纳税人(缴费人)根据本通告妥善安排业务办理时间,尽早办理相关涉税(费)业务(特别是发票领用、发票代开、房产交易、私房出租缴税等事项),尽量减少因系统切换对办理涉税(费)业务带来的不便。

(三)系统2.0版上线运行初期,可能会出现办税服务厅拥堵、等候时间过长等情况,请广大纳税人(缴费人)在不影响业务办理前提下,合理安排涉税(费)事项办理时间。

(四)系统切换上线期间,所有涉及纳税人(缴费人)的事宜将通过宁波市税务局网站以及办税服务厅公告告知纳税人(缴费人),请及时关注。

(五)其他未列明事项详见各主管税务机关办税服务厅公告或关注宁波市税务局网站、微信公众号,也可以向主管税务机关或拨打12366纳税服务热线进行咨询。我们将竭诚为您服务。

对非税务机关发布的各类涉税(费)虚假信息,请纳税人(缴费人)切勿相信,以免造成损失。

感谢广大纳税人(缴费人)长期以来对税收工作的理解和支持,我们将尽最大努力减少对纳税人(缴费人)办理涉税(费)事项的影响,对于带来的不便敬请谅解。

特此通告。

国家税务总局宁波市税务局
2019年7月29日