广场舞达人首次挑战急速瘦身操

吴阿姨：出了汗，舒服，人也舒展了

在健身房做“急速瘦身操”是爱美女士的最爱。这套体操极富挑战，难度、强度超高，燃脂效果很好。近日，“一人一技”全民健身公益技能培训走进商圈活动来到环球银泰城，拉开了一场持续5小时的公益培训。广场舞达人吴阿姨误打误撞来到现场，主动挑战了一回急速瘦身操。她说：“这是我第一次尝试，出了汗，舒服，人也舒展了！”

买菜变健身 吴阿姨说人舒展了

当天下午3点多，家住环球银泰城附近的吴阿姨按照计划去超市买菜，没想到偶遇一场健身培训。铿锵顿挫的节奏中，她看到空着的瑜伽垫，便大方地脱了鞋站在上面，跟着健身教练一起动起来。

“我每天都跳广场舞的，今天并不知道有这么一场活动，还是穿皮鞋来的呢，幸亏好多动作在瑜伽垫子上做。”跳急速瘦身操的时候，吴阿姨全身心投入。

随着带感的节奏，台上三位健身教练轮流展示动作。吴阿姨则现场做着“简化版”。她深有感触地说：“广场舞要求不高，瘦身操需要力量和身体的协调……我不可能做到和教练一样，就出出汗。”和一帮小伙子、小姑娘一起练了30分钟，吴阿姨直呼“累坏了”，但她心里美滋滋的，“出了很多汗，舒服！”

宁波全民健身公益品牌走进商圈，是今年我市体育部门推出的“‘一人一技’全民健身迎奥运·走运科技伴你行”公益系列活动之一，目的是挖掘更多群众喜欢的运动项目进入百姓生活圈。

本站活动设有竞技钢管舞、少儿街舞、健身瑜伽、健身气功等表演，以及“有氧战斗”、科技健身知识讲解、理疗拉伸等培训，合计10余项活动，“一人一技”全民健身走进商圈分为三站，11月30日在东部银泰城举行，此次结束了环球银泰城站的活动之后，2020年1月4日还将走进来福士广场。

“一人一技”全民健身公益技能培训微信公众号

报名小程序

有机会上体育春晚 教练加倍卖力

带大家跳“急速瘦身操”的其中一位健身达人叫周畅，今年28岁，是来自内蒙古的妹子，目前在威迪斯健身会所当人操课教练。5年前，她还是个管不住嘴、迈不开腿的胖子，因为体检报告单显示的各种“信号”，不得不走进健身房。

“我1米60多的身高，最重时170斤，体检发现已有轻微脂肪肝了，于是开始健身，没想到这一坚持，还让我找到了一份工作。”周畅说，自己现在已经是专业健身教练，拥有多个国际认证的健身指导证书。

这次来到“一人一技”全民健身展示活动，周畅希望自己的节目能够入选最具人气表演项目，她因此表现得特别卖力，“商业广场人气很旺，你的表演要更具感染力，大家才愿意跟着你跳……”周畅说。

据悉，“一人一技”全民健身公益技能培训的最具人气健身表演项目，有望入选将于2020年1月18日举行的“一人一技”宁波市体育春晚。“市体育春晚正在紧张筹备中，届时老百姓最喜欢的体育项目、最精彩的体育节目都将在晚会上呈现。”宁波市全民健身公益技能培训基地负责人朱波表示。

记者 邹鑫

广发银行 CGB
银行自研理财 偏低风险
3-6个月 1万起 4.6%-4.8% 新资金业绩比较基准

网点名称	地址	电话
分行营业部	江北区大庆南路11号（解放桥北）	87191718
宁东支行	江东百丈路168号（七塔寺对面）	87718592
海曙支行	海曙区灵桥路473号（公交濠河站）	87289900
北仑支行	北仑区新碶明州路255号	86963705
马园支行	海曙区卖鱼路68号（宁波市水利局旁）	87280102
江东支行	江东桑田路716号（健康城1楼）	87763466
鄞州支行	鄞州区惠风东路利时金融大厦1楼	87418185
北岸支行	江北区清河路51号（3B宾馆对面）	87208037

网点名称	地址	电话
余姚支行	余姚市四明西路289号（余姚中学对面）	62667587
慈溪支行	慈溪市慈甬路218-232号	63930868
高新支行	高新区聚贤路388号	87206137
奉化支行	奉化岳林街道桥东岸路118号	88680558
东城支行	鄞州区邱隘镇盛莫路333号	88162179
宁海支行	宁海县斗门路79号（水利局对面）	82532889
镇海支行	镇海区镇海大道中段389号（天一大厦）	55714933
象山支行	象山县丹西街道丹阳路442号	89130569

理财非存款，产品有风险，投资需谨慎！

老酒收藏走进宁波
1953-2019年新老茅台酒、五粮液酒及2000年之前各地高度名优老酒、十七大名酒、冬虫夏草
可加微信咨询

本公司开展全国各城市老酒鉴定、评估、征集活动,征集范围(1953- -2019年)新老茅台酒,五粮液酒及2000年之前高度白酒，剑南春、郎酒、泸州老窖、洋河大曲、古井贡酒、 董酒、十七大名酒、虎骨酒、各种进口洋酒、冬虫夏草。

本活动遵循公平、公正、公开的原则，由专业的团队，以准确的角度鉴定、公平的态度评估。如达成意向，我们将现场高价收购。请把握这次难得的机会,不花一分钱,为您的藏品带来合理的评估，本活动权威性强,现场工作人员一一讲解老酒收藏知识，市民可携带各种陈年老酒现场参加与交流。

活动时间：12月25日-12月31日（早8:00-晚6:00）
地址：马园路251号宁波饭店6楼601贵宾室
公交路线：5,38,60,301,330,345,368,510,804,965,852,857到马园社区站下车即到
电话：18211189869 张经理 18211192218 谷老师 长期有效
现场免费鉴定，当场变现，可微信银行卡转账。如有交通不便、阴雨天可派工作人员上门回收

53度茅台酒收藏品价格表
（少酒喝品茅台价格，以现场鉴定为准）

年份	价格	年份	价格
2018年茅台酒	1900元/瓶	1994年茅台酒	12500元/瓶
2017年茅台酒	2000元/瓶	1993年茅台酒	13000元/瓶
2016年茅台酒	2100元/瓶	1992年茅台酒	13500元/瓶
2015年茅台酒	2200元/瓶	1991年茅台酒	13800元/瓶
2014年茅台酒	2300元/瓶	1990年茅台酒	14000元/瓶
2013年茅台酒	2400元/瓶	1989年茅台酒	15000元/瓶
2012年茅台酒	2500元/瓶	1988年茅台酒	16000元/瓶
2011年茅台酒	2600元/瓶	1987年茅台酒	17000元/瓶
2010年茅台酒	2700元/瓶	1986年茅台酒	20000元/瓶
2009年茅台酒	3000元/瓶	1985年茅台酒	20500元/瓶
2008年茅台酒	3200元/瓶	1984年茅台酒	21000元/瓶
2007年茅台酒	3500元/瓶	1983年茅台酒	21500元/瓶
2006年茅台酒	3800元/瓶	1982年茅台酒	22000元/瓶
2005年茅台酒	3900元/瓶	1981年茅台酒	24000元/瓶
2004年茅台酒	4000元/瓶	1980年茅台酒	24500元/瓶
2003年茅台酒	4300元/瓶	1979年茅台酒	26000元/瓶
2002年茅台酒	4500 元/瓶	1978年茅台酒	28000元/瓶
2001年茅台酒	4700 元/瓶	1977年茅台酒	30000元/瓶
2000年茅台酒	5500 元/瓶	1976年茅台酒	35000元/瓶
1999年茅台酒	6500 元/瓶	1975年茅台酒	40000元/瓶
1998年茅台酒	6800 元/瓶	1974年茅台酒	50000元/瓶
1997年茅台酒	6900 元/瓶	1970-1973年	8万-15万
1996年茅台酒	8000 元/瓶	其他年茅台酒	面 议
1995年茅台酒	12000元/瓶	原箱老茅台价更高	

全品相要求:商标完好、封口完好、无裂痕、配套齐全不少酒、酒线达标、肩部以上、酒花好、高度酒花须达10秒以上，本地区各县市均可上门收购，酒店外非本公司人员切勿相信。

社址/宁波市宁东路901号 广告部电话/87348429 发行咨询电话/87685669 87682340 定价/每月30元 零售/每份1元 邮发代号/31—84
印刷/宁波报业印刷发展有限公司 法律顾问/素豪律师事务所罗杰律师、胡力明律师 地址/光华路299弄研发园区C12四楼 电话/87298700 宁报集团职业道德投诉/87654321