

8月8日全民健身日 在桂城,有多少种运动流汗的方式?

8月8日是全民健身日,南海各大体育场馆开放吸引市民纷纷走出家门做运动。近年来,越来越多人崇尚健康生活方式,桂城“全民运动”氛围也蔚然成风。在桂城,究竟有多少种运动流汗的方式?今期,我们一起来看看。

足球

今年年初,中国足球协会甲级联赛球队北京人和队、浙江毅腾队,中国足球协会乙级联赛球队包头、大连、吉林、黑龙江、河北、陕西等近10支球队集聚桂城冬训。桂城足球场场地设施齐全和高水准,不仅吸引一众球队扎堆桂城,还为桂城足球爱好者提供了一片运动好去处。

近年来,足球运动在桂城越来越受到重视,小学生足球联赛、叠北社区“青年杯”足球赛、周六少年官足球项目,越来越多桂城居民参与到足球运动当中。

桂城足球场:平胜龙湾足球场、兴业渔邨旁文盈足球场公园、上海村足球场、半月岛足球场、夏南二足球场、活力足球公园等。



足球运动。

篮球

在刚刚过去的7月底,平西队在今年百村篮球赛中,过关斩将再次实现了“四连冠”。每年桂城百村篮球赛一开波,定必掀起一番篮球热。除了百村篮球赛,每年桂城还会桂城男子篮球赛、珠三角(桂城)三人篮球争霸

赛等篮球赛事,为众多篮球爱好者提供交流机会。

桂城篮球场:蓝战球场、怡翠篮球馆、我塞尔篮球训练中心、(猛虎)篮球训练营、南海体育馆篮球场、篮球俱乐部、全民健身公园篮球场等。



篮球运动。

橄榄球

坐落于桂城39度空间的天行达阵美式橄榄球场,成为国内首个美式标准橄榄球场。据了解,橄榄球场海提供青少年美式足球培训课程,让

更多桂城青少年有接触这冷门运动的机会。

天行达阵美式橄榄球场:南海桂城桂澜北路6号的南海39°空间艺术创意社区内。



游泳运动。

游泳

在南海中心小学游泳馆里,小飞鱼游泳俱乐部的小队员们在教练的指导下,在2014年全国少儿游泳分区赛(广东赛区),队里的四朵金花包揽了50米自由泳、蛙泳、蝶泳、10岁组4×50米混合泳冠军几项奖项。

在桂城,越来越多游泳课程开课,不少社区还举办“游泳义教班”,“水上运动会”等活

动。
桂城游泳场:万科金御华府泳池、万科金色家园泳池、怡翠馨园嘉会馆泳池、桂城怡翠馨园嘉会馆、桂城怡翠馨园嘉会馆、桂城华翠南路颐景园、桂南名都员工泳池、尖东酒店游泳场、丽雅苑泳池(中区)、丽雅苑泳池(北区)、桂园机关游泳场、保利洲际酒店泳池、中海万锦豪园浴池、桂城锦园路8号等。

剑击

位于金百福都市广场的南海击剑中心,是佛山为数不多的击剑运动培训基地。中心总投入超过300万元。击剑馆共有17条比赛剑道,12套进口比赛器材,并邀请曾入选国家队、省队,具有8年以上专业队训练的教练教学。

“击剑在欧洲国家有着悠久的历史,自击剑运动纳入南

海区中小学生运动会、区运会项目后,桂城基本上的小学都组建了击剑队。”中心相关负责人表示,作为南海击剑运动人才的孵化地,已培养出多名学员已获省级击剑比赛奖项。

击剑训练中心:南海区桂城金百福都市广场C栋A座2楼

羽毛球

桂城羽毛球场馆:翼之羽毛球馆、翎擎羽毛球馆、美好健康羽毛球馆、威健羽毛球馆、怡翠花园羽毛球馆、保力健羽毛球馆、泰来羽毛球馆、隽健羽毛球馆、富得健羽毛球

馆、铭健羽毛球俱乐部、苏迪曼羽毛球馆、泰来羽毛球馆、南海体育馆羽球馆、威健羽毛球馆、怡翠花园羽毛球馆;华濠羽毛球俱乐部、富得健羽毛球馆等。

跑步

不少居民喜欢在清晨或傍晚慢跑休闲。近年,桂城也曾多次举办加菲猫欢乐跑、荧光跑等大型活动,吸引佛广两地市民参与。

桂城慢跑圣地推荐:千灯湖、怡翠公园、映月湖公园、文翰湖公园、怡海公园、全民健身公园、尖东至半月岛河堤等。

跆拳道

跆拳道是现代奥运会正式比赛项目之一,可以锻炼全身肌肉、调节心肺功能,在桂城也有不少家长将孩子送到跆拳道馆,从小培养跆拳道运动。

桂城跆拳道馆:南海区跆拳道训练基地、郑氏跆拳道馆、合一跆拳道、韩炫武跆拳道馆等。

武术

佛山作为武术之乡,武术氛围浓重。时至今日,武术不再只是一种传统文化,更成为了一种体育运动。每年佛山及南海均会举办青少年武术锦标赛、武术套路锦标赛等比赛,并将武术作为特色体育项目推进校园。

桂城武术培训基地:南海区鹰爪拳体育协会、南海区鹰爪拳体育协会、林世荣林祖林镇成武术龙狮训练基地、林世荣林祖林镇成武术龙狮训练基地、佛山市螳螂拳馆、孔祥辉洪拳体育会、郭氏咏春拳总会、梁氏洪拳国术馆、李兆昌咏春拳馆、佛山白龙拳馆南海训练基地、佛山白龙拳馆南海训练基地等。

撰文/摄影 黄佩雯

