

一年一次!

杭州最大规模的瑜伽派对来了

免费! 上公益课、参加表演赛, 下载浙江24小时一键报名

本报记者 李颖 王琼 通讯员 叶琛欣

“五一”只能去断桥人挤人? 你还可以到杭州市体育馆, 参加一场免费的瑜伽盛会。



让运动流行起来! 这里是杭州最好玩、最专业的运动平台 扫一扫上面的二维码 即刻加入帮帮大家庭

规模最大的市民瑜伽公益日 今年更能让你秀出自己

听瑜伽鼓、练拜月式……去年热度满满的“五一瑜伽公益日”活动今年又来了!

5月1日, 第四届西湖瑜伽表演赛暨杭州市瑜伽公益日市民体验活动将在杭州市体育馆举行。本次活动由杭州市瑜伽健身协会主办, 杭州市体育馆协办。

“杭州市瑜伽公益日市民体验活动从2015年开始举行, 是面向广大市民和瑜伽爱好者的瑜伽体验活动, 目的就是让更多人有机会接触到瑜伽这项有益身心健康的运动。”杭州市瑜伽健身协会秘书长王笑微介绍道。

公益日活动一年举办一次, 时间都在5月1日, 是杭州规模最大的市民瑜伽公益日活动。今年的人数规模为500人。

“与往年相比, 今年的瑜伽公益日活动, 除了邀请到杭州的知名瑜伽教练给大家上公开课, 还将西湖瑜伽表演赛也放到了活动中。”王笑微说, 普通瑜伽爱好者也可以报名参加表演赛。

“杭州目前有10万+瑜伽爱好者, 而瑜伽公益日市民体验活动已经成为杭州瑜伽的一项品牌活动, 大家都可以来参与。”杭州市瑜伽健身协会会长菊三宝说道。

报名零门槛, 活动全免费 过一个瑜伽主题的五一

今年的杭州市瑜伽公益日市民体验活动共分为三块内容: 瑜伽表演赛、瑜伽公益课程以及现场观摩, 总规模500人! 整个活动完全零门槛, 只要你对瑜伽有兴趣, 就可以来报名参与。同时, 参与者还能在现场领到杭州各大瑜伽馆的体验券。

“瑜伽本身不是一个竞技类的项目, 而是一个适合作为全民健身的体验式项目。我们在瑜伽表演赛中分了不同的年龄组, 就是为了鼓励不同年龄的爱好者参与。”王笑微说道。

只要喜欢瑜伽, 想有一个展示的机会都可以报名。报名参赛还可以领到大赛证书, 更有机会拿到瑜伽服奖品!

瑜伽公益课程的难度中等偏小, 适合普通人参与, 完全不用担心自己跟不上老师的节奏。当然, 如果你只是想来感受瑜伽的氛围, 杭州市体育馆500人的大空间等你来填满!

“无论是参加公益课、表演赛, 还是现场观摩, 都需要报名, 报名零费用。”王笑微说, 目前公益课报名最为火爆, 手慢无, 小伙伴们得速度报名了。

具体报名信息请下载“浙江24小时”APP订阅“杭州动动帮”栏目, 一键报名。

每天30分钟6个动作

杭州90后美女教练带你 搞定袁姗姗同款马甲线



本报讯 原创健身视频栏目“开练吧!”第四期上线, 本期动动帮联合ET运动中心的90后美女教练刘晓倩为大家带来维密标配系列之三——马甲线。本期视频刘教练将腹部分为上腹、侧腹、下腹三部分来练习, 一共6个动作, 只需要每天30分钟, 就可以像袁姗姗一样成为马甲线女神。

“因为夏天快到了, 这个季节会有很多人来练马甲线。塑形贵在坚持, 这6个动作都不需要用到器械, 在家也能做, 坚持一个月左右就会有感觉, 三个月就能看出效果了。”关于如何坚持锻炼, 刘晓倩教练告诉我们, “多照镜子其实是很好的激励自己的方法, 每天都在镜子前站一会儿, 或者用自拍, 每天都拍下自己的身材, 这样你就会比较直观地发现自己的身材是不是有走样。我就是这样激励自己的。”

从空乘专业毕业后, 刘晓倩就因为热爱健身而考取健身教练国家职业资格证书, 开始了自己的教练生涯: “我每天都要健身, 简



直是不健身不活。”

想要和美女教练一起练习马甲线? 快扫描二维码下载浙江24小时APP或关注微信公众号杭州动动帮了解视频详情。

本报记者 李颖 王琼 本报通讯员 王萍琴

文化广场

咨询电话: 85311326

2017年4月20日 星期四

今日电影

新华影都

《大话西游—大圣娶亲》11:00 15:05 19:15 21:25
《嫌疑人X的献身》13:30 17:35 21:45
《攻壳机动队》3D原版 11:30 19:45
《指甲刀人魔》13:10 17:15
《爱情冻住了》15:40
《速度与激情8》3D原版 9:50 10:20 10:50 11:20 11:50 12:20 12:50 13:20 13:50 14:20 14:50

胜利影城

《大话西游—大圣娶亲》12:30 14:30 16:30 18:30 20:30
《速度与激情8》12:00 13:00 14:25 15:25 16:50 17:50 19:15 20:15
票房: 87080142

今日舞台

浙江胜利剧院

开心麻花爆笑舞台剧系列——

(一)《羞羞的铁拳》
5月12日、13日晚7:30

(二)《我叫小白飞》
6月9日、10日晚7:30
票价: 100、200、280、380、580元
票务服务: 大麦网 1010-3721

小伢儿金舞台——
“童话力量”儿童剧演出季
奇幻光影儿童剧《身体变变变》
时间: 4月29日 10:00 15:00

4月30日 10:00
演出票价: 120元(会员享半价)
演出剧团: 北京丑小鸭卡通艺术团
抢座热线: 13738076733

杭州剧院

演出剧目: 多媒体3D舞台剧《盗墓笔记外传: 藏海花》
演出时间: 2017年4月21-22日 19:30
演出票价: 880、680、580、380、280、180元
演出人员: 藏海花剧组

演出剧目: 李渔名著话剧《怜香伴》
演出时间: 2017年4月28日 19:30
演出票价: 480、380、280、180元
演出团体: 杭州话剧艺术中心

演出剧目: 虐恋悬疑话剧《藏骨人》
演出时间: 2017年5月6日 19:30
演出票价: 580、480、380、280、180、120元
演出人员: 陈龙等

演出剧目: 宫崎骏·久石让作品视听音乐会
演出时间: 2017年5月12日 19:30
演出票价: 280、220、160元
演出团体: 浙江交响乐团

演出剧目: 段妍頔古筝独奏音乐会
演出时间: 2017年5月13日 19:30
演出票价: 300、200、100、50元
演出人员: 段妍頔

演出剧目: 新编越剧《狸猫换太子》
演出时间: 2017年5月23日 19:30
演出票价: 380、280、180、100、50元

演出人员: 吴凤花、吴素英、陈飞、董鉴鸿
演出剧目: 大型越剧《一钱太守》
演出时间: 2017年5月25日
演出票价: 380、280、180、100、50元
演出人员: 张琳、于伟萍、吴素英、陈雯婷、潘琴

演出剧目: 2017年豪华亲子舞台剧《超级飞侠—乐迪的秘密任务》
演出时间: 2017年5月28日上午 10:30、下午3:00、晚上7:00
演出票价: 480、380、280、180、80元
演出人员: 吴俊波、高智明等

●演出信息如有变动, 请以各影院、剧院当天现场公告为准。