社区主导,第三方机构运营,大受居民欢迎

一天一块钱,杭州开出首家百姓健身房

本报记者 李颖 王琼 文/摄

杭州有家健身房,一天只要一块钱,不卖年卡,只卖月卡,月卡也只要30块钱,每天还有各种免费团操课程可以体验。

真有这么好的事?近日,记者赶到了拱墅区祥符街道党群服务中心三楼,找到了这家健身房。蓝孔雀社区副书记高洁介绍说,这是杭州第一家百姓健身房,开业至今半年。

这么平价的百姓健身房是浙江省政府2020年的民生实事,据悉,浙江将在今年11月底前建成1000个百姓健身房,12月底前向社会开放。

每天只要一块钱 商业健身房有的这里都有了

这家健身房位于祥符街道党群服务中心三楼,电梯一上到三楼,右手边就是健身房。

走进健身房大门,右手边是登记的服务台,左手边是力量器械区,这里有各种功能的力量器械16台。再往里走,五台跑步机一字排开。跑步机正对着的是户外阳光房,是居民休闲的区域,跑步机的后头是团操操房和乒乓球桌。

“整个健身房一共350平方米,别看我们这地方不大,但五脏俱全,”高洁介绍说,“外头健身房里有的器械,我们这里都有。每天下午团操的场地安排了各种微公益的团操课程,有燃脂、搏击、瑜伽等,每天晚上的黄金时间六点到七点,是免费课程,我们把基础性的课程拿出来给居民免费体验。”

说起收费,简直平价到惊人。

这个健身房没有年卡,只卖月卡,月卡只要30块钱一张,折算下来,真的是一天只要一块钱,下午的微公益团操课程也是超级平价,“我们的价格大概只有市场价的1/3。”高洁说。

要说百姓健身房和商业健身房最大的区别,那就是——百姓健身房只有更衣室,没有淋浴设施,“我们服务的是周边6个楼盘、一个单身公寓的6000户居民,来这里健身的人,本来就是周围的居民,回家也很方便,所以没有淋浴设施。”

健身房上线半年 有人一周五天去报到

从去年10月份开始正式投入使用,百姓健身房就成了祥符街道蓝孔雀社区里人气最高的地方。到现在,已经有300人办了卡,健身人次6000+。

“每天晚上7点以后,就是健身房里人气最旺的时候,差不多有六七十人,女生最喜欢团操课。”94年的驻场教练方意告诉记者,有几个铁粉每天都要来报到,“有时哪怕自己不练,也会习惯性来健身房转转,甚至是聊聊天。”

90后高巧玲也是教练说的铁粉,一周五练。

“我从去年11月开始办了月卡,就一直没断,每次去都会练上2个小时。器械区的器械名字我叫不全,但却都会用了。”高巧玲告诉记者,“百姓健身房最吸引我的是价格亲民,教练也会做免费专业指导,氛围很轻松。据我所知,小区里很多邻居都买了月卡,成了健身族。”

作为杭州第一家开业的百姓健身房,不仅在社区里火,健身房还火到了省外,“开业到现在几乎每个月都有来参观的,杭州市外、省外都有。”高洁说。

社区里的百姓健身房 吸引90后教练驻场

一天一元钱的百姓健身房在拱墅区率先开出,让不少人大呼羡慕。

教练方意早几年就进入了健身圈,在全国健美比赛中拿过不少奖,在杭州和宁波的健身房都当过教练,现在他和另外两名小伙伴一起是蓝孔雀百姓健身房的驻场教练。

在这里有干头么?

“之前身边经常听到有人说健身房贵,现在用一杯咖啡的钱就可以健身一个月,我觉得在这里当教练很有意义,能帮助每个人都锻炼起来。锻炼的人多了,教练才有前途。”

从去年百姓健身房开业后,社区探索引入了第三方创想社会组织服务中心负责日常运维。

蓝孔雀社区副书记高洁介绍说,“具体来说就是社区提供场地,负责装修和水电,第三方运营机构负责教练和部分器械,双方签订了合作协议。社区居民花30元买了月卡,可以使用健身房里的所有器械,同时周一到周五晚上,能免费参加塑形、瑜伽、燃脂等公益团课,教练还需要对居民提供专业健身指导。与此同时,第三方运营机构可以开设微公益收费课程,但价格必须是市场价格的三分之一以下,比如现在开出的最贵的6人小班瑜伽课,10节课的价格为550元,依然是亲民价。”

在教练方意看来,虽然百姓健身房收费非常便宜,“但对经营者来说压力释放了。经营一家健身房,最大的支出就是房租和水电,外面很多商业健身房开得热闹,但并不赚钱。现在这部分由社区承担,我们只需要做好自己的专业,服务好小区居民的健身需求,反而觉得比在外面干踏实。”

“百姓健身房满足大家最基本的健身需求,当大家有更高、更专业、更个性化的健身需求时,依然会选择去商业健身房。”高洁说,“健身的需求会不断细分,家门口的百姓健身房可以培养最基础的健身人群,促进全民健身。”

福彩15选5

第2020085期 投注总额:1079198元

中奖号码(无需排序)

04 10 13 14 15

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	98	3792元/注
二等奖	中任意4个号	8096	10元/注

奖池累计899.3936万元滚入下期。

本信息若有误以公证数据为准。 2020年5月13日

福彩3D

第2020085期

中奖号码 3 3 6

销售总额:51545788元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	1221	1040元
组选3	986	346元
组选6	0	173元
其他投注方式中奖8459元		

浙江销售3181618元,返奖额1619455元。

本信息若有误以公证数据为准。 2020年5月13日

东方6+1

第2020037期 投注总额:602250元

基本号 生肖码

中奖号码 8 3 2 0 1 8 龙

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号和生肖码全部按位相符	0	0元/注
二等奖	6位基本号按位相符	0	0元/注
三等奖	5位基本号按位相符且生肖码也相符	1	10000元/注
四等奖	5位(含基本号和生肖码)按位相符	26	500元/注
五等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符	1029	50元/注
六等奖	3位(含基本号和生肖码)按位相符,或1位基本号按位相符且生肖码也相符。	18133	5元/注

未中出奖金9320.4551万元滚入下期一等奖。

本信息若有误以公证数据为准。 2020年5月13日

福彩七乐彩

第2020037期

总销量:4713008元

中奖号码:基本号(●) 特别号(★)

15 17 19 21 23 24 27 09

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	0注	0元/注
二等奖	●●●●●●★	13注	11712元/注
三等奖	●●●●●●	170注	1791元/注
四等奖	●●●●●★	591注	200元/注
五等奖	●●●●●	5195注	50元/注
六等奖	●●●●★	11535注	10元/注
七等奖	●●●●	58696注	5元/注

奖池累计1065815元滚入下期。

本信息若有误以公证数据为准。 2020年5月13日

中国体育彩票浙江省20选5第20085期开奖公告

开奖日期:2020年5月13日

本期销售金额:135,120元

本期开奖号码:05 08 14 16 18

本期出球顺序:05 18 08 16 14

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	13,676元
二等奖	328注	50元
三等奖	4,491注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日期将另行公告。

本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第20084期开奖公告

开奖日期:2020年5月13日

本期全国销售金额:29,666,754元,本省(区、市)销售金额:1,834,640元

本期开奖号码:5 6 7

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	13,807注	723注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	44,269注	2,127注	173元

19,310,993.80元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日期将另行公告。

本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第20084期开奖公告

开奖日期:2020年5月13日

本期全国销售金额:11,579,368元

本期开奖号码:5 6 7 5 4

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	25注	100,000元	2,500,000元
合计	25注	…	2,500,000元

419,854,873.88元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日期将另行公告。

本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票超级大乐透第20036期开奖公告

开奖日期:2020年5月13日 本期全国销售金额:329,608,250元

本期使用第1套摇奖球 前区 后区

本期出球顺序:11 01 05 26 12 02 07

本期开奖号码:01 05 11 12 26 02 07

本期中奖情况

奖级		中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本	6注	10,000,000元	60,000,000元
	追加	4注	5,555,555元	22,222,220元
	追加	4注	8,000,000元	32,000,000元
	追加	4注	4,444,444元	17,777,776元
二等奖	基本	99注	152,093元	15,057,207元
	追加	18注	----	1,825,764元
	追加	54注	121,674元	6,570,396元
	追加	18注	----	1,460,082元
三等奖		261注	10,000元	2,610,000元
三等奖追加		57注	----	390,000元
四等奖		830注	3,000元	2,490,000元
四等奖追加		192注	----	415,200元
五等奖		16,075注	300元	4,822,500元
五等奖追加		2,917注	----	622,500元
六等奖		24,577注	200元	4,915,400元
六等奖追加		4,904注	----	687,760元
七等奖		37,519注	100元	3,751,900元
七等奖追加		7,638注	----	540,840元
八等奖		681,956注	15元	10,229,340元
八等奖追加		135,392注	----	1,450,098元
九等奖		6,876,189注	5元	34,380,945元
九等奖追加		1,382,416注	----	4,945,636元
3元单注奖		1,392,023注	3元	4,176,069元
合计		----	----	233,340,773元

注:表格说明:详见中国体育彩票超级大乐透规则公告。
全国:单注封顶:追加基本2注 追加1注),追加基本1注 追加1注),广东(基本2注 追加1注),云南(基本1注 追加1注)。
1.追加,707,219.79元奖金滚入下期奖池。
下期追加奖金金额为20,000,000元。
本期累计奖金金额为364,446,045元。
本期兑奖截止日期将另行公告。

本信息若有误以公证数据为准。