

# 8月8日全民健身日 收下这份运动福利指南

本报记者 李颖 王琼 杨静

今年的8月8日是全国第12个“全民健身日”,在这个“流汗节”,杭州各大公共体育场馆及部分社会经营性体育场所将免费向市民开放,更有各类精彩体育赛事活动等着你。

为了让大家更好地享受这道丰盛的“健身大餐”,我们特意整理了各大体育场馆的免费开放时间和项目,还有可以全家一起上的运动派对。



## 游泳、足球、篮球、羽毛球 你想要的运动全都有

### — 黄龙体育中心 —

预约电话:96218  
地址:西湖区黄龙路1号  
省老年活动中心:乒乓球、门球  
免费开放时间:7:00-17:00  
室外笼式足球场:足球  
免费开放时间:8:00-17:00  
室外网球场:网球  
免费开放时间:7:00-17:00  
室内训练馆:室内网球、壁球  
免费开放时间:7:00-17:00  
少儿体育馆:羽毛球  
免费开放时间:7:00-17:00  
包玉刚游泳场:游泳  
免费开放时间:8月8日(9:00-16:00)限制400人,年卡用户随到随游



### — 城北体育公园 —

地址:下城区白石路  
室外网球场  
免费开放时间:11:00-15:00  
预约方式:免费,请提前预约  
联系人:向军88250845、13858119491  
游泳中心  
免费开放时间:13:00-15:00  
预约方式:限300人,先到先得  
联系人:方辉88250583、13805745912  
室外运动中心  
开放项目:篮球、足球(一片5人制足球场、一片篮球场)  
免费开放时间:10:00-22:00  
联系人:熊美云15957115468  
羽毛球馆  
免费开放时间:9:00-16:00  
预约方式:免费开放4片场地,请提前预约  
联系人:李维涛88250561



### — 丁兰文体中心 —

咨询电话:85199107  
地址:江干区临丁路1180号  
免费开放项目:游泳、乒乓球、健身房、篮球、羽毛球、足球场  
免费开放时间:9:00-17:00  
预约方式:现场领取,先到先得



### — 江南体育中心 —

预约电话:58103587  
地址:滨江区春晓路411号  
乒乓球馆:8月7日8:00-12:00、13:00-17:00,8月8日全天  
游泳馆:8日早场6:30-8:05、日场12:00-13:50、晚场18:30-21:30(早场限额200人,日场、晚场限额250人,先到先得。)  
网球场:8月8日全天,8月9日-10日8:00-12:00、13:00-17:00  
健身房:8月8日全天,8月11日-12日10:00-13:00、14:00-17:00

### — 杭州游泳健身馆 —

天水游泳馆  
地址:下城区中山北路572号  
免费开放时间:早场5:30-7:00、上午场:8:30-10:30、中午场:12:00-14:00、下午场:15:00-17:00、晚场:19:00-21:00  
政苑游泳馆  
地址:拱墅区政苑小区南区  
免费开放时间:早场5:45-7:15、上午场:8:45-10:30、下午场:13:30-16:00、晚场:19:00-21:00  
另外,8月8日杭州游泳健身馆内的羽毛球、保龄球、乒乓球、健身健美也都免费开放。其中健身健美免费时段为10:00-22:00,其他项目是9:00-22:00。

### — 浙江省全民健身中心 —

地址:下城区体育场路153号  
开放场地:篮球场12个半场,羽毛球2号馆12片,大足球1片,笼式足球1片,室外网球2片,乒乓球8片  
开放场次:上午9:00-11:00、下午13:00-15:00;15:00-17:00、晚上18:00-21:00  
预约方式:提前15分钟在各个场馆办公室处领取小票进场

### — 杭州大关游泳健身馆 —

地址:拱墅区大关东四苑18号  
游泳馆:早场:5:30-7:00、上午场:8:30-10:30、中午场:12:00-14:00、下午场:14:30-16:30、晚场:19:00-21:30  
游泳馆在开场前10分钟开始领票,凭票入场,每人限领一张,发完为止,不得代领。  
羽毛球馆:9:00-17:00  
门球馆:7:30-16:00  
健身馆:10:00-21:30  
乒乓球:7:00-21:00

### — 九堡阿里体育中心 —

咨询电话:86579399  
地址:江干区九睦路109号  
免费开放项目:网球、游泳、羽毛球、篮球、乒乓球、足球场  
免费开放时间:9:00-17:00  
预约方式:现场领取,先到先得



### — 江干区体育中心 —

咨询电话:86579380  
地址:江干区钱湖路12号  
免费开放项目:网球、羽毛球、篮球、游泳、乒乓球、射箭、健身房  
免费开放时间:游泳8:30-11:00,12:00-16:30,其他项目9:00-17:00  
预约方式:现场领取,先到先得

## 除了场馆免费 这些趣味运动活动也值得期待

### 阿里体育中心亲子趣味挑战赛

全民健身日,阿里体育中心(九堡)将举行一场亲子趣味挑战赛。  
活动形式:8月8日9:30-10:00,阿里体育中心(九堡)签到,即可领取一张英雄挑战卡,只要集满6个盖章,就可以领取阿里精美运动礼包。

### 湖滨步行街首届夜健身活动展示节

8月8日,2022“全民健身·共享亚运”杭州市首届夜健身活动展示节、杭州市全民健身日全市大联动将在上城区湖滨步行街中心广场举行。

#### 魅力舞蹈

活动时间:8月8日16:50-17:40

#### 燃情尊巴

活动时间:8月8日20:15-21:05

钱报·小时新闻福利:10组家庭,免费参与名额。先到先得,以家庭为单位报名。

报名方式:扫描二维码,进入报名页面提交相关信息。



地址:杭州湖滨步行街(龙翔桥地铁站C1口出)

钱报·小时新闻福利:魅力舞蹈、燃情尊巴各20个免费名额,先到先得。

报名方式:扫描二维码,进入报名页面提交相关信息。

