

运动女神·杭州养成

三堂热门瘦身课 三十个价值300元的免费名额 三八节快报给爱美的你送福利

爱美是女人的天性,而肥胖则是女人的天敌。今天正值三八妇女节,快报联合舒适堡健身中心天际店送出三堂免费的瘦身课,让爱美的你甩掉身上的脂肪。

“身心平衡、杠铃塑形和有氧热舞这三堂瘦身课,不仅效果很好,而且一点都不枯燥,强度也很适合女性。所以大多数时候,这几堂课都是爆满的。”舒适堡有着十年授课经验的健身教练陈军华介绍说。

如果把这三堂课组合起来,可以在动态的情况下练习身体平衡和力量,对于女性减肥会有更好的效果。为了有更好的体验效果,只征集30名体验者(每人三堂课),名额不多,赶紧下手!



扫一扫 关注“快运动”



课程1 身心平衡(Body Balance)

上课时间:12日(周六)9:40-10:40

这堂课结合了瑜伽、普拉提和太极推手三种锻炼方式。

瑜伽可以调整呼吸,普拉提可以练习核心部位,太极推手则结合了中国传统的养生方法。

这三种方式的共同点,是都能让身心变得放松。而三项内容结合起来,则会让这堂课变得更加生动有趣。

课程2 杠铃塑形(Body Pump)

上课时间:12日(周六)10:45-11:45

到健身房来的女性大多数是为了瘦身,男性则是为了增肌。而健身房中的很多器械,对于女性来说强度和难度都太大,练杠铃其实是最适合女性的。

这堂杠铃课会从热身开始,然后练到包括手臂、胸部、大腿和臀部等身体各块肌肉,而且都会结合着杠铃来完成。陈军华说:“这些杠铃练习,能练到你想要练的每一小块肌肉,能使肌肉变得修长,这样的肌肉显然更符合女性。”

对于中老年女性来说,强度比较小的杠铃练习也是非常好的,这可以增加她们的骨密度,所以这堂课是适合各个年龄段的女性的。

课程3 有氧热舞(Shbam)

上课时间:13日(周日)

10:45-11:45

如果你很喜欢舞蹈,那么这堂课简直就是为你量身定做的。课程包含拉丁、街舞和爵士等舞蹈种类。这些舞种串连在一起,一堂课用时一个多小时,是一次非常好的“出汗体验”。

“整个课程都会伴随着音乐,音乐随着舞种的变化而变化,很多来上课的人都‘玩得很嗨’。来上课的人,从头到尾都会很开心地笑,每个人都会觉得非常放松。”陈军华说,“由于课程里涉及到各种舞蹈,体验者最好能有一些舞蹈基础,不然如果不能跟上舞步和音乐,体验的效果就会差一些。”

●报名攻略

三堂免费课的上课地点,都在舒适堡健身中心天际店(西湖区天目山路181号天际大厦3楼)。爱美的你,赶紧关注都市快报体育部官方微信“快运动”来报名吧。限报30人,报名截止时间为3月9日24:00,评论集赞赢免费参加体验课的机会。



搬家

中国三替集团 搬家、重物、单位、空调维修拆装 各类维修 管道疏通 开荒保洁 月嫂保姆 888 66666

千喜 87918618 日 86816896 夜 搬家、单位 拆装 空调 长途 搬钢琴、起重

福乐 半山丁桥九堡三墩 东边大关 87968217

德胜朝晖搬家 88237456 优 景芳优质搬家 86945862 城东搬家 86725393 特价优 滨江望江门搬家 86407575 四季青搬家 86987736 价优 飞宏搬家 85807777 优

兄弟 88028342 搬家专 搬高档红木家具 搬厂 搬钢琴 拆装空调

金马 85353333 搬家 装空调 洗地毯 保洁

采荷搬家 86712180 城东优 ★城西搬家 85782253 特优 微笑搬家 15158006747 优 万顺搬家 87921173 城东优 东新搬家 86010281 城东优 江干搬家 15925658179 优 德胜九堡搬家 87159251 优

遗失-公司证件

杭州德寿堂保健食品有限公司复兴连锁店遗失税务登记证正、副本,税号330102746311331 声明作废
杭州德寿堂保健食品有限公司朝晖商行遗失税务登记证正、副本,税号33010274631134X 声明作废。
杭州德寿堂保健食品有限公司新华连锁店遗失税务登记证正、副本,税号330102746311358 声明作废
上海七天投资管理有限公司杭州河坊街店遗失电费发票,发票代码133001434059 发票号码02580766、01665594 声明作废。

遗失通用机打发票11份,发票代码133011530339,发票号码08404085-08404091,08404093,08404094,08404097,08404100 声明作废。
杭州市江干区炼电动门经营部
杭州市上城区随锋小吃店
遗失由杭州市工商行政管理局上城分局2015年1月15日核发的注册号为330102600302692的营业执照正本,声明作废。
杭州视觉广告设计制作有限公司遗失财务章、法人章各一枚,声明作废

全国家庭服务业百强品牌 家家喜 巾帼西丽集团旗下品牌

月嫂 育婴师 全程呵护妈妈宝宝健康 88488888 开荒保洁 搬家 疏通 维修 拆装

寻人

寻人启事



王敏,男,身高165cm,年龄56岁,显年轻。弱智,轻度斜视,理平头兰溪口音,吐字不清。走路外八字,3月1日中午从杭州万安城市花园后门外出未归,外出时上身黑色暗格棉夹克,下身深蓝色牛仔褲黑色皮鞋。望热心人士发现线索及时联系,重金酬谢! 联系:王女士 13857180346、13605802777、13858098578 俞先生13656663837

知名装饰

隆多装饰开年特惠 26880 元/套

拨 86057396 咨询,进店即可领取橄榄油一瓶 签单即送意大利箭牌马桶、品牌油烟机、淋浴房、恒源祥顶级蚕丝被。3月28日以前交定金1000元抵2000元。26880套餐内容:60㎡包含项目:水全做,防水防渗,厨卫墙地砖、门槛石、集成吊顶浴霸,档水条,包污管,免漆门,橱柜,乳胶漆、水槽/龙头/座便器/台盆/镜子/花洒/毛巾架/拉篮/三角阀/地漏/软管等,全木地板,全套灯具。套餐选用品牌(中财水管,永通中策电线,立邦,杭特,德高,江山梦天,迪贝居,千年舟,兔宝宝板材) 另有超值精装 688 元/㎡,988 元/㎡等套餐 报名电话:0571-86057396、86057356 地址:环城北路10号通宝商厦11楼(公交总公司旁)

伟杰装饰 先装后付 品质保证 简洁时尚 绿色环保 真材实料 决不加价 客 服15306599028

家政维修

水电粉刷泥木工 88136979

临安西苑百货批发部 遗失浙江省国家税务局通用机打发票(发票联)发票代码133011420329,发票号码01331208,声明作废

杭州格兰建建材有限公司 遗失临安工商分局2006年11月21日核发的注册号:330185000080605 营业执照正、副本,声明作废。

遗失浙江江能建设有限公司建筑业统一发票(自开)壹张,代码233001520243 号码00477194 声明作废

遗失税务登记证正本,税号36232319750711697401 声明作废,杭州市西湖区欣朗饮食店

杭州财富置业代理有限公司 遗失开具给杭州金地香湖房地产开发有限公司陆份发票,代码233001473633,发票号码09370089-09370094;开具给杭州易居臣信房地产经纪有限公司发票壹份,发票代码233001373633,发票号码05108536;开具给杭州金昌房地产开发有限公司发票壹份,发票代码233001373633,发票号码05108456;开具给浙江万亚置业有限公司发票壹份,发票代

码233001173633,发票号码44352825;开具给杭州星瀚置业有限公司发票壹份,发票代码233001173633,发票号码44352821,声明作废。

临安铭达包装材料有限公司 遗失发票章,声明作废

临安天虹照明电器厂 遗失发票章壹枚,声明作废。

临安市建新玉石有限公司 遗失私章壹枚,声明作废

遗失-个人证件

孟飞虎 遗失中国大地财产保险股份有限公司机动车车辆保险单,投保确认码:V0201CCIC330015001450924116507,保险单号:PDDK201533011900001598,声明作废。

遗失杭州四季青精品童装市场有限公司3054,3055 摊位,保证金收据(人民币)5000元,收据号码00013770 声明作废

陈纹玉 遗失预售购房发票1张,发票代码233001490145,发票号码40661,开票时间2014年8月27日,金额832329元,声明作废

吴贤林 遗失坐落杭州建德市梅城镇府前街24号建国用(1991)字第2110472号土地使 用证 声明作废

遗失2016年3月6日之前签发的第二代身份证,声明作废。吴幼丽(身份证号330121196810029624)

遗失集体土地建设用地使用证,金明亮,杭西集建(96)字第647号,地号:08-06-192,声明作废

陈静 遗失会计从业资格考试证书,证号:33010700025248,声明作废。

遗失残疾人机动轮椅车车牌,车牌号00710,声明作废,张凤德

遗失陈凌云昌化镇东街144房产契证编号:23616083,声明作废。

遗失残疾证一本,证号33012119500118031143,声明作废。王金校