

记者 周馨 宋宁华 摄影报道

上班节奏快得像打仗,下班不妨放松心情,“轻运动”去!10月下旬至11月中旬,连续四周的周三下班后,6时30分开始的一个小时,在上海环球金融中心二楼圆形广场的活动现场,众多白领挥洒汗水、抛弃疲倦,享受轻运动课程的健康感受。

记者了解到,这4场课程分别为,阿斯汤加瑜伽、身体舞蹈、排毒流瑜伽和尊巴舞。10月24日晚上,近80名白领在圆形广场现场铺上瑜伽垫,在印度瑜伽教练的带领下,做起瑜伽“团体操”。11月14日的最后一场活动,更是迎来了众多跃跃欲试、体验尊巴舞的白领们。

所谓“尊巴”,字面上的英文翻译是指“蜜蜂发出的嗡嗡声以及移动的速度”。它是借鉴拉丁舞创编而成的一套动感、激情、有效的健身体系。它的套路运用了有氧健身的特征——间歇训练法,将快与慢的音乐节奏融合在一起,还能起到塑形和瘦身的效果。参加者在专业讲师的带领下,一边踏着音乐节拍一边挥洒汗水,抛弃了一整天的工作疲倦,享受了一小时的健康体验。

据了解,该活动是上海环球金融中心四周年主题活动中的一部分。2008年10月,上海环球金融中心正式启用。其中100层观光厅目前仍保持吉尼斯世界纪录认证的最高观光厅。此次四周年庆,推出了一系列主题活动,包括免费为白领提供轻运动体验课程,紧扣环保主题的“LOHAS轻生活之衣橱大减负活动”,为白领提供知识快餐的“聊遍全球”演讲活动,“家庭花园”亲子活动等。

享受一天的小时轻松抛弃一天的疲倦

白领下班爱上「轻运动」



xmsyb@wxjt.com.cn



■ 奔放的尊巴舞充满了动感



■ 瑜伽“团体操”放松身体和心情



■ 白领们跳起了流行的骑马舞

绿地集团

世界500强企业

20

绿地20年

Greenland 20th Anniversary

1992-2012

绿动中国20年

好“室”成双

双轨交 + 双配套 + 双泳池

梧桐院

Tuttonwood Garden

VIPLINE

021 5811 3535

接待中心: 浦东周浦横桥路康沈公路交汇处

开发商: 上海辰粤地产开发有限公司

◆ 大浦东核心, 22万方世家领地

◆ 轨交16、18号线周浦东站(在建中), 瞬息连通全城

◆ 豪华双泳池会所

◆ 坐享周浦中学, 打造高智社区

◆ 左拥“小上海”商业街氛围, 右享周浦万达广场

※告语: 本广告仅供参考, 广告中具体载定的内容可作双方规范合同附件。上述面积均为套内面积。 建设银行30年7成贷款。

●国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证号: 3100020050030/社址: 上海市威海路755号/邮编: 200041/总机: 021-52921234转各部

●本报印刷: 文新集团印务中心等, 在国内外14个印点同时开印/上海沪太、上海龙吴、上海金桥、上海界龙、崇明 / 北京、深圳、蚌埠、苏州、杭州、无锡、宁波、香港、美国洛杉矶

●本报在23个国家地区发行海外版 / 美国、澳大利亚、加拿大、俄罗斯、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、南非、匈牙利、新西兰、罗马尼亚、尼日利亚、印度尼西亚、阿联酋、英国、德国、希腊等

24小时读者服务热线

962288

本报零售价

每份 1.00元

6 935563 450451 8