

这些游泳场所 让你清爽一夏

夏天最好的锻炼方式莫过于游泳了,既能消暑又可健身,经常游泳,不仅能增进心肺功能,消耗脂肪,雕塑体形,还能提高耐寒抗病能力。近日,记者搜罗了目前城区开放的各大游泳场所,让你清爽一夏。

■文、图/记者 周仑



夏季,游泳馆成为市民消暑的好去处。

十堰市游泳馆

地址:北京路市体育中心对面。
公交线路:乘15路、16路、18路、28路、31路至市体育中心站下车。
水深:儿童池1.2米、深水池1.8米。
可容纳人数:800人。
开放时间:全年开放,周一至周五14:00—21:20,双休日或节假日13:00—21:20。
票价:成人30元/张,1.5米以下儿童20元/张。季卡1080元,月卡650元。
联系电话:8688222

艳湖露天游泳场

地址:云南路艳湖公园内。
公交线路:乘8路、28路、29路至艳湖公园站下车。
水深:1.5米至1.7米。
可容纳人数:1500人。
开放时间:8:00—20:00。
票价:免费。
换水周期:每年清淤一次,因为是天然水,具体时间视下雨情况而定。
联系电话:8268276

世纪百强武当雅阁健身俱乐部游泳池

地址:北京路世纪百强雅阁国际大酒店北楼负二楼。
公交线路:乘15路、16路、18路、28路、31路至市博物馆站下车。
水深:1.2米至1.8米。
可容纳人数:50人。

开放时间:全年开放,7:00—22:00。
票价:88元/人,月卡1188元,年卡5688元。
换水周期:使用水循环系统,每周更换一次。
联系电话:8608480

香格里拉水上乐园游泳馆

地址:北京中路1号。
公交线路:乘12路、16路、20路、27路、28路、29路、31路、58路到市警官训练中心站下车。
水深:0.5米至1.8米。
可容纳人数:300人。
开放时间:9:00—20:30。
票价:30元/人,1.2米以下20元/人。
换水周期:24小时过滤循环水。
联系电话:8107171

澳门花园游泳馆

地址:三堰澳门街后澳门花园小区。
公交线路:乘4路、5路、8路、10路、58路等公交车到十堰日报社站下车,步行至澳门花园小区。
水深:1.4米至1.5米。
开放时间:14:00—21:00(9月后开放时间14:00—20:30)。
票价:35元/人,儿童30元/人。月卡480元,10次卡200元。
换水周期:24小时过滤循环水,一周更换一次。
联系电话:13972507724

常隆水上乐园

地址:十堰西高速公路出口往凯旋大道方向步行15分钟。
公交线路:乘103路至寿松苑老年公寓站下车直行至常隆水上乐园,乘30路到刘家湾8组下车往回走即可。
开放时间:10:00—20:00。
票价:成人88元/张,1.4米以下儿童68元/张,1米以下免费。
联系电话:8635968

和宴水上码头

地址:重庆路口三环桥下外滩广场快乐童年幼儿园旁。
公交线路:乘12路、13路、39路公交车到三环专汽站下车,步行至和宴水上码头。
水深:浅水区1.2米,深水区1.8米。
开放时间:13:30—20:30。
票价:25元/张。
联系电话:13177459548

十堰涵涵体育俱乐部游泳池

地址:江苏路阳光花园。
公交线路:乘15路、18路公交车到东正国际,步行至十堰涵涵体育俱乐部。
开放时间:14:30—21:00。
票价:成人票25元/次,儿童1.4米以下为20元/次。
联系电话:18772871140
18671665518

十堰希尔顿逸林酒店游泳池

地址:北京北路57号。
公交线路:乘16路、21路、68路公交

车到熊家湾转盘站,步行至酒店游泳池。
开放时间:6:00—22:00。
票价:168元/人(包含其他健身设施)。
联系电话:8629999

爱宝迪星湖湾健身游泳馆

地址:施洋路11号星湖湾小区内。
公交线路:乘21路、67路公交车到星湖湾站,步行至小区内游泳馆。
票价:成人98元/次,3岁以上至15岁以下68元/人。
开放时间:9:00—21:00。
联系电话:8898977

力尚国际健身会所游泳馆

地址:北京路中环世贸广场3层。
公交线路:乘7路、16路、29路、91路公交车到湖北工业职院站,步行至会所。
设施:四季恒温泳池。
票价:成人35元/人、1.4米以下儿童30元/人。
开放时间:14:30—21:00。
联系电话:8667008

链接 游泳应注意哪些事项

孩子游泳须有家长陪同,并根据孩子的水性、年龄、身高等因素,尽量选择安全系数高的水位区域游泳。孩子在下水前不宜吃过量食物。如果需要补充体力,可以在游泳前半小时给孩子适量吃点食物。下水前,一定要教育孩子养成先做准备活动的习惯。孩子的体力有限,在水中时间不宜过长,当感觉疲劳或不舒服时,应马上带孩子上岸,以免发生意外。孩子在大汗淋漓时不宜马上下水,应先用干毛巾擦干汗水,待毛孔收缩后再入泳池。泳衣、泳帽等要合适,而且不要选择将绳子系到颈部的泳帽或泳衣。可为孩子置备耳塞,可预防因进水引发的中耳炎。游泳结束后,可用生理盐水冲洗眼睛,或使用专门的眼药水,保护眼睛的健康。务必清洁身体,避免游泳池水中的化学药剂留在皮肤上,造成皮肤过敏。为避免游泳池水中的漂白粉对牙齿的侵蚀,可在游泳后立即刷牙或漱口。

十堰市体育中心(业余体校)第十六届“快乐健身 健康成长”暑期夏令营培训开始了

十堰市体育中心(业余体校)第十六届“快乐健身 健康成长”暑期夏令营培训报名开始啦!目前开设有乒乓球、网球、羽毛球、篮球、足球、游泳,这些项目均分布在十堰市体育中心各专业场馆,十堰游泳馆设置有游泳,泳馆二楼开设有乒乓球,十堰体育馆开设有羽毛球、乒乓球、篮球,十堰体育中心开设有足球、羽毛球、网球、乒乓球等,各场馆均有专业运动队教练员执教,正规机构,标准场馆,专业教练,随到随学!

我们的宗旨是丰富中小学生的暑假生活,增强青少年体质,掌握运动技能,培养运动兴趣,激发运动潜能,优秀学员择优进入各项目专业队。请您根据实际情况选择适合的运动项目,市体育中心(业余体校)欢迎您的加入! 各项目培训以各场馆门前公告为准。

加入! 各项目培训以各场馆门前公告为准。

加入! 各项目培训以各场馆门前公告为准。



扫码了解
培训详情

通告

为进一步优化医疗保险办公环境,方便广大参保用人单位、市民办理医疗保险业务,市医疗保障局决定将市医疗保险管理局搬至市民服务中心大楼办公。现将有关事项公告如下:
一、新医疗保险服务大厅(地址:北京北路市民服务中心一楼大厅C区)自2019年7月1日(星期一)起正式对外办理各项医疗保险业务。办公时间:星期一至星期五上午8:30—12:00,下午3:00—6:00(法定节假日除外)。
二、市民服务中心一楼C区医疗保险业务窗口具体分布:

(1)114号窗口负责受理1953年底前复退军人的医疗补助核算,异地就医安置登记等相关业务(特殊人群医保科),电话0719-8629012;
(2)115号窗口负责受理生育保险相关业务(生育保险科),电话0719-8629009;
(3)116号、117号窗口负责受理城镇职工(离休干部)医保相关业务(城镇职工医保科),电话0719-

8629015;
(4)118号窗口负责受理各种费用的结算(结算科),电话0719-8629013;
(5)119号窗口负责受理个人账户转移业务(职工基金科),电话0719-8629008;
(6)120号、121号窗口负责受理城乡居民医保相关业务(城乡居民医保科),电话0719-8629003;

(7)122号窗口负责受理工伤保险相关业务(工伤科),电话0719-8629011。
三、市医疗保险管理局城镇职工基金科、城乡居民基金科、结算科、办公室、财务科迁至市民服务中心九楼办公。
四、市医疗保险管理局稽查科(8629010)、信息统计科(8629000)暂留原地办公(宜昌路16号)。
特此通告。
十堰市医疗保险管理局
2018年6月28日