



翩翩起舞

钢管上的精灵



为了舞姿更优美



纠正姿势



压腿

炎炎周末，带孩子来场“清凉跑”吧

□记者 王澍

在这炎炎夏日里，您是否在寻找一个凉爽的地方度周末？“洛报集团·五洲国际之约全民清凉跑”活动您一定不要错过！

在刚刚过去的双休日，不少市民来到五洲国际全球招商中心报名点现场报名。活动主办方已经在现场搭建起了近千平方米的“五洲欢乐水世界”，四米多高的大象滑梯、奇特的香蕉船，一时间吸引了不少市民。昨日，家住涧西的李先生和爱人带着8岁的儿子刚报完名，就迫不及待地领取五洲欢乐水世界门票，让孩子畅玩了一番。

目前，已有近300名市民报名参加此次“清凉跑”活动。主办方表示，只要您是55岁以下的洛报读者，身体健康、热爱运动，报名参加此次“清凉跑”活动，均可获赠白色纯棉T恤一件、口罩一个和夏凉扇一把。

在您跑完全程后，不论先后，均可在现场参与抽奖，羊毛被、餐具四件套、电子秤、充电宝等丰厚礼品等您拿。12岁以下的儿童在监护人的陪同下，均可凭参赛卡领取五洲欢乐水世界门票一张，有效期一个月。

本周六9时，“清凉跑”活动就要开跑了，报名有礼、参与有奖，还有水世界可以玩，您还等什么？赶紧和家人朋友一起报名吧！

报名点

1.五洲国际全球招商中心

地址：310国道与衡山路交叉口
电话：60655555

2.洛阳日报报业集团读者俱乐部

地址：洛阳日报社定鼎南路办公区3号楼
电话：63232410

3.涧西读者服务中心

地址：涧西区湖南路1号院门面房
电话：64820836

4.珠江读者服务中心

地址：涧西区山东路中段(洛阳铜加工厂幼儿园对面)
电话：64813125

5.谷水读者服务中心

地址：涧西区武汉路中兴家园1号楼门面房
电话：64275571

6.老城读者服务中心

地址：老城区中州东路义勇街口
电话：63960506

7.银隆家报名点

地址：南昌路与周山路路口东银隆家709室
电话：60877161

8.数码大厦报名点

地址：西工区中州中路数码大厦A座1805室
电话：60125769

9.富地国际报名点

地址：延安路与丽新路交会处富地国际B座1808室
电话：13858110383

10.京都大厦报名点

地址：唐宫西路与纱厂南路路口京都大厦1102室、1305室
电话：80865689、13673859801

□记者 高山岳 李卫超 文/图

随着人们对钢管舞逐渐深入理解，它已被大众逐渐接受，越来越受到市民的青睐。

昨日，《洛阳晚报》记者走访了市区一家舞蹈培训学校，在这里，钢管舞学员正在紧张练习舞蹈，一名教练在为学员逐个纠正动作。

这名教练介绍，钢管舞是种高尚舞蹈，对塑身、健康十分有好处。钢管舞是一种技巧性、舞蹈性非常强的舞种，有管上技巧、管下舞蹈、综合成品，每一项都需要刻苦学习、锻炼。“钢管舞还对女人孕育、生产和产后恢复非常有益。”这名教练说。整个孕期她身材几乎没有走样，生产顺利。

学员小李在钢管上熟练地展示舞姿。“虽然才学习两个月，但我已经可以轻易地做‘一字马’等高难度动作了。学习钢管舞，有钢管的支撑，可以随意锻炼想锻炼的部位。”她说。

小李揉着腿部的青色部位笑着说：“刚学习时，肌肉和钢管摩擦不适应，身上容易出现肿块。有时上完一堂课浑身酸痛，但只要坚持下去，这种不适感很快就会消失。虽有痛苦，但只要坚持，就能收获快乐和惊喜。”

洛阳阳光男科医院

专业看男科

男科专线 631 56789

院址：洛阳市九都路与解放路口西南角