

北京运动



Beijing yundong
xiuxian zhinan

休闲指南



- ★ 每个场所单独配有详细的文字、地图说明
- ★ 北京城市及近郊运动场馆、体育场分布图
- ★ 清晰标注环路出入口通往方向方便驾车人
- ★ 分幅索引图查找方便快捷



0319972

交通出版社

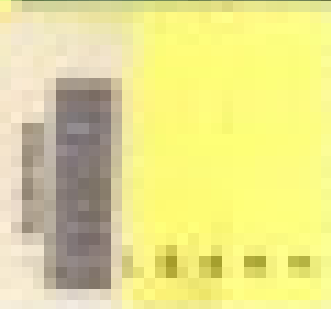
北京运动

Beijing yundong
xiuxian zhinan

北京运动休闲指南



- 1. 北京运动休闲指南
- 2. 北京运动休闲指南
- 3. 北京运动休闲指南
- 4. 北京运动休闲指南



北京 运动休闲指南

BEIJING YUNDONG XIUXIAN ZHINAN

人民交通出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北京运动休闲指南/人民交通出版社编. —北京: 人民交通出版社, 2005. 6
ISBN 7-114-05446-7

I. 北... II. 人... III. 文娱性体育活动-北京市-指南 IV. G89-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第054191号

书 名: 北京运动休闲指南
责任编辑: 王婧
出版发行: 人民交通出版社
地 址: (100011) 北京安定门外外馆斜街3号
网 址: <http://www.ccpres.com.cn>
销售电话: (010) 85285836
总 经 销: 北京中交盛世书刊有限公司
经 销: 各地新华书店
印 刷: 4210工厂
开 本: 880×1230 1/32
印 张: 5
版 次: 2006年1月 第1版第2次印刷
书 号: ISBN 7-114-05446-7
定 价: 15.00元
审 图 号: GS (2005) 021号

(如有印刷、装订质量问题的图书由本社负责调换)

北京运动



Beijing yundong
xiuxian zhinan

休闲指南



- ★ 每个场所单独配有详细的文字、地图说明
- ★ 北京城市及近郊运动场馆、体育场分布图
- ★ 清晰标注环路出入口通往方向方便驾车人
- ★ 分幅索引图查找方便快捷



0319972

交通出版社

此力试读, 需要完整的所有文件, 请访问 www.tongbook.com

北京运动

休闲指南

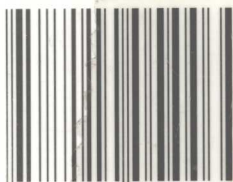


Beijing yundong
xiuxian zhinan



责任编辑 / 王 婧
装帧设计 / 吴 涛

ISBN 7-114-05446-7



9 787114 054464

定价: 15.00元

前言



“深秋，人们已经穿上绒衣，他继续在游泳池里‘扑腾’；凌晨，人们在甜梦中‘享福’，他破雾登上了山顶；他家里，墙上挂有游泳技术挂图，横置着不到一米长的‘单杠’……他既不是体育教师，也不是业余体校的教练，而是一名普通的医生。四年前，这位为他人看病的医生，自己却在病床上挣扎！四年后，他也和其他人一样享受生活。”这是一个很多年前报纸上讲述的一个故事，看到这里我们又要老生常谈的讲出那句话：“生命在于运动，生活在于健康”。

你有没有怀念过上学时的早操，有没有想起在校园里打球的快感，有没有坚持每天都在跑步，有没有为自己的身材发愁，有没有苦于不知道去哪里锻炼，去哪里放松？

你有没有也想尝试一下从百米高空跳下的刺激，感受一下在赛道上飙车的狂野，或者也像绅士一样去体验打高尔夫球的乐趣……

本书分章节介绍了垂钓、骑马、打球、射击、赛车、攀岩、蹦极、滑雪等诸多目前最受大众欢迎的运动休闲场所，每个场所都有详细的资讯介绍并附有地图说明场所所在位置。此外，我们还为您标出了北京城区内其他相关场所的位置供您参考。也许您能从书中找到适合自己健身休闲的运动场所，或许它们就在您的身边，那就快点试试看吧。只有坚持运动的人，才会懂得怎样生活。

希望本书能成为您工作之余轻松休闲的好帮手。

编者

目 录

前言	3
----	---

地图

北京地区索引总图	6-7
索引分图1-12	8-31
昌平地区水库分布图	32-33
通州地区运动场所分布图	34-35
顺义地区运动场所分布图	36-37

垂钓

垂钓注意事项	39
王家园水库	40
响潭水库	40
龙潭水库	40
虎峪水库	41
怡春垂钓园	41
德胜口水库	41
桃峪口水库	42
十三陵水库	42
北京大运河俱乐部	42
西北郊上庄水库	43
翠湖水乡观光农业园	43
稻香垂钓园	43
碧溪垂钓园	44
金海湖	44
沙河水库	44
蟹岛度假村	45
南宫温泉垂钓中心	45
大营旅游渡假村	46
容大集团垂钓中心	46
北京明日湖假日园	47
朝来农艺园	47
锦绣垂钓港	47
安利隆生态农业旅游山庄	48
大富豪垂钓园	48
西洼俱乐部	48

高尔夫

高尔夫球注意事项	50
北京北辰高尔夫球会	51
北京天竺乡村高尔夫俱乐部	51
北京高尔夫俱乐部	52
北京乡村高尔夫俱乐部	53
北京温榆河高尔夫俱乐部	53

北京大兴京城高尔夫俱乐部	54
北京国际高尔夫球俱乐部	54
华堂国际高尔夫俱乐部	55
北京万柳高尔夫俱乐部	55
匹克高尔夫练习场	56
奥克高尔夫练习场	56
北京大运河高尔夫俱乐部	56
上地高尔夫练习场	57
西洼高尔夫练习场	58
颐泉高尔夫练习场	58

网球/羽毛球

网球介绍	60
网球馆目录	61-63
羽毛球馆目录	63-66

保龄球

保龄球介绍	68
保龄球馆目录	69-72

健身

瑜伽介绍	74-75
北京青鸟健身中心	76-79
北京娱人体育健身发展中心	80
星期天健身俱乐部	80
百合春天女子健身俱乐部	81
宝迪沃-英派斯健身中心	82
京城俱乐部	83
张贝健身中心简介	84
舍宾中国总部	84
北京青年阳光健身中心	86
北京京体健身中心	86
东方银座俱乐部	87
心欣健身俱乐部	87
北京玛丽安娜女子健美中心	88
郡王府阳光康漫健康管理中心	88
恩婷新曲线女子健身俱乐部	89
北京内森道拉玛健身有限责任公司	89
蝉舟瑜伽馆	90-91
云之憩女子美容美体俱乐部	92
北京静园瑜伽中心	92
北京悠季瑜伽中心	92
北京清河雨桐瑜伽馆	92
跆拳道注意事项	93
杰芳跆拳道俱乐部	93

CONTENTS

目录

北京博力跆拳道俱乐部	94
沸跆拳道俱乐部	94
其他跆拳道场所目录	95-96
健美健身场所目录	96-100

滑雪

滑雪注意事项	102
北京雪世界滑雪场	103
北京军都山滑雪场	104
北京怀北国际滑雪场	105
云佛山滑雪场	107
北京石京龙滑雪场	108
北京莲花山滑雪场	109
南山滑雪场	110
北京八达岭滑雪场	111
龙凤山滑雪场	113
金鼎湖滑雪场	114

攀岩

攀岩介绍	116
攀岩场所目录	118

射击

射击注意事项	120
奥体中心四特搏击场	121
中国北方国际射击场	121
万芳亭四特搏运动场	121
东方巨龙弓箭馆	122
弓箭娱乐园	122

轮滑

轮滑介绍	124
Lee Cool 国贸地下溜冰场	125
西单文化广场尚美溜冰场	125
月坛滚轴溜冰大世界	126
新潮流滚轴溜冰大世界	126
紫龙祥滑冰馆	127
首体世纪星滑冰	127
北京新世界商场冠军溜冰场	129
白金轮滚轴溜冰场	129
天乐宫滚轴溜冰场	130
北京步步高娱乐公司滚轴溜冰	130
地坛滚轴溜冰迪斯科中心	130
金色时光旱冰场	130

卡丁车

卡丁车注意事项	132
---------	-----

金港汽车公园	133
北京顺翔卡丁车俱乐部	134
北京安迪娱乐卡丁车俱乐部	135
塞纳威尔卡丁车俱乐部	135
佳宾方程式赛车娱乐城	135
北京游乐园卡丁车赛场	136
康西草原	136

蹦极

蹦极注意事项	138
十渡蹦极	139
龙潭湖蹦极	139
朝阳公园蹦极	140
雁栖湖蹦极	140
青龙峡蹦极	140

骑马

生手骑马注意事项	142
体育大学马术培训中心	143
北京乡村赛马场	143
康西草原	143
通顺赛马场	144
天星调良国际马术俱乐部	144
北京城南骑士度假村	145
北京森林记者骑士俱乐部	145
东方骑士休闲娱乐中心公园	145
北京格林马术培训中心	146
万芳亭骑士俱乐部	146
红枫湖民俗旅游度假区马场	146

水上游

长河段	148
昆玉段	149
什刹海	150
游泳、水上乐园场所目录	151-154

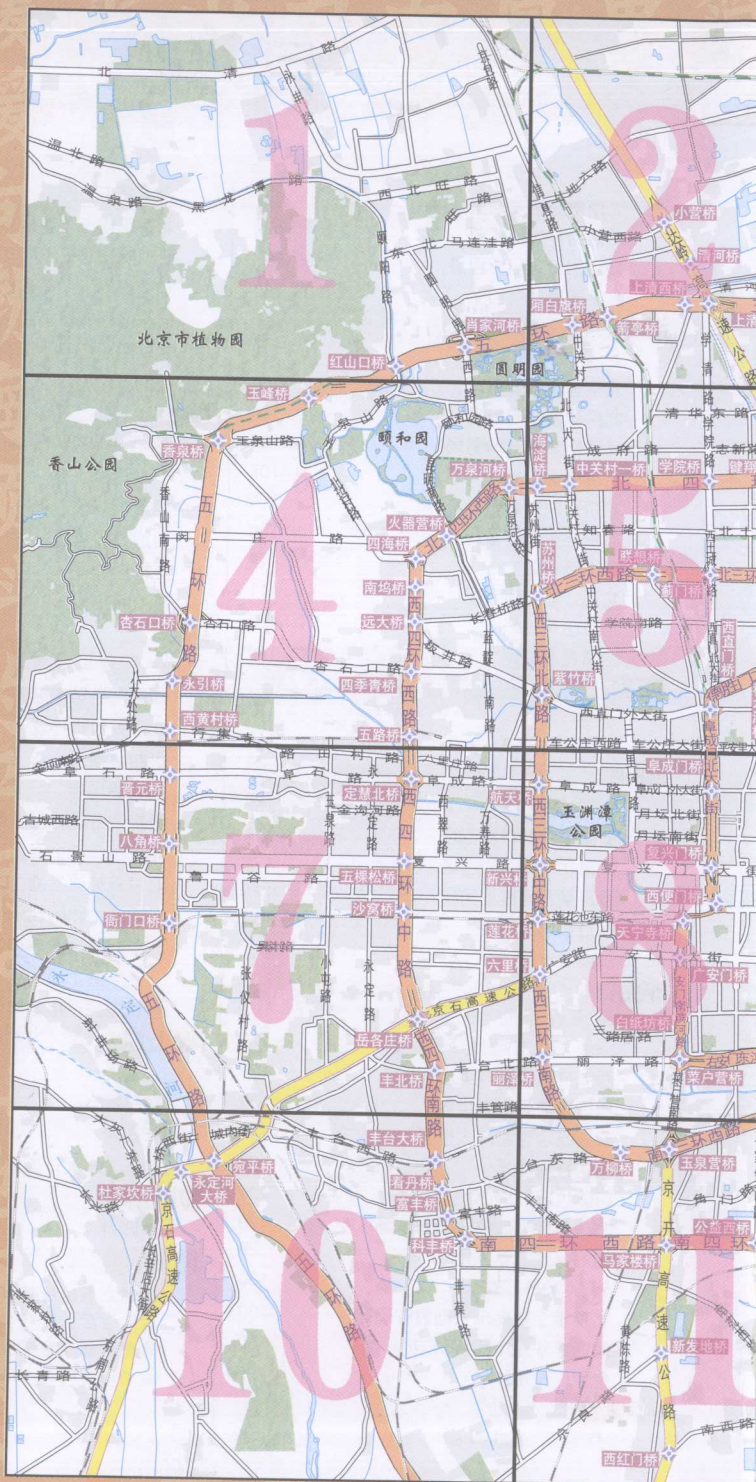
胡同游

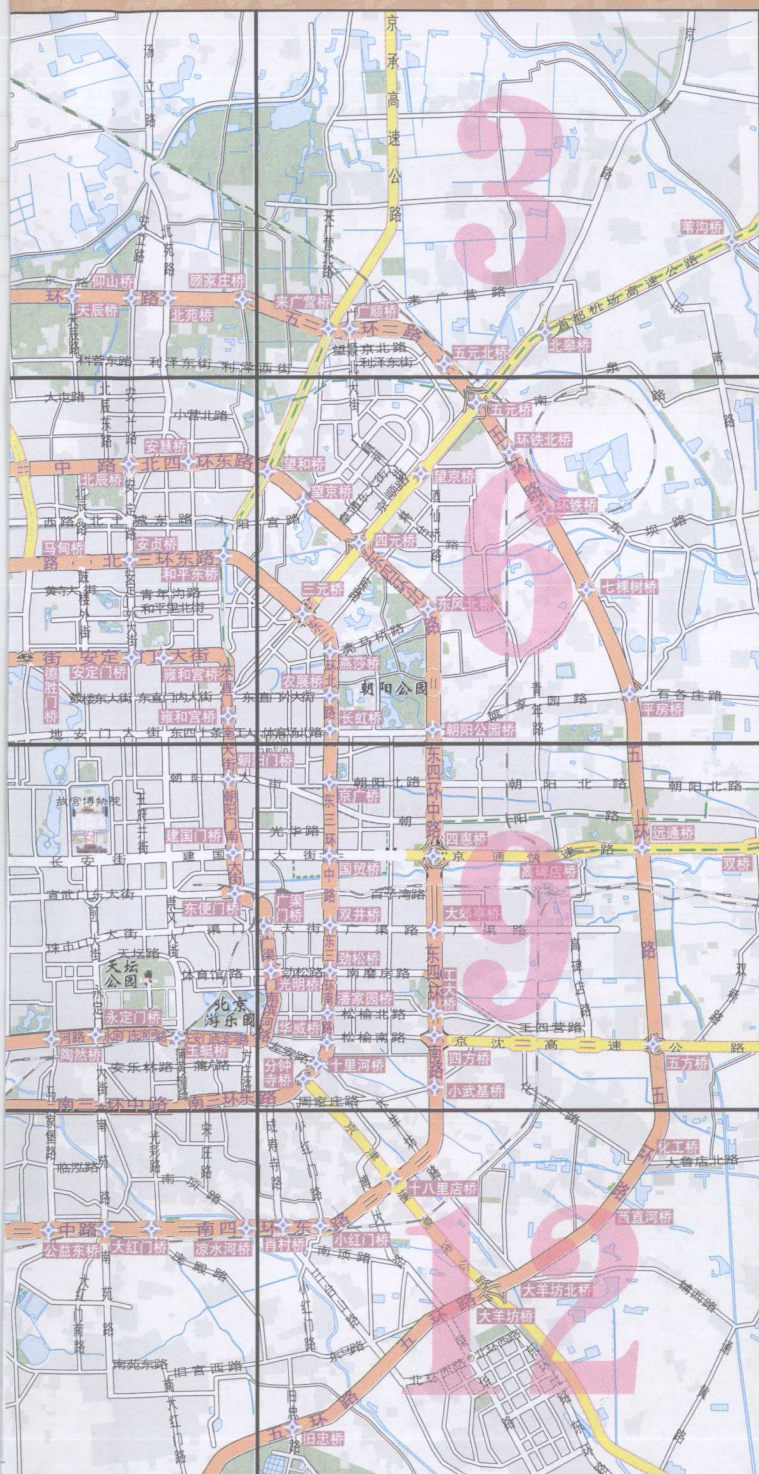
胡同游	155
-----	-----

附录

运动之前的注意事项	156
运动之后的注意事项	157
有氧运动注意事项	158
运动创伤的及时处理方法	159

北京城区索引地图





北京城区图例

- 环路
- 一般街道
- 铁路
- 地铁线
- 城市铁路
- 学校
- 运动场所
- 水系
- 立交桥
- 旅游景点
- 展览场馆
- 宾馆饭店
- 医院
- 地铁站
- 购物中心
- 体育场
- 大厦
- 其他居民地
- 机场出入口及通往方向
- 加油站

中关村永丰高新技术产业基地

北京百亭鱼乐园

加油站

京百利发
超市

卫生干部
学校

颐阳山水居

天客隆超市

加油站

加油站

龙泉驾校

环山商场

一二九纪念馆

北京市植物园

下接14页

卧佛寺

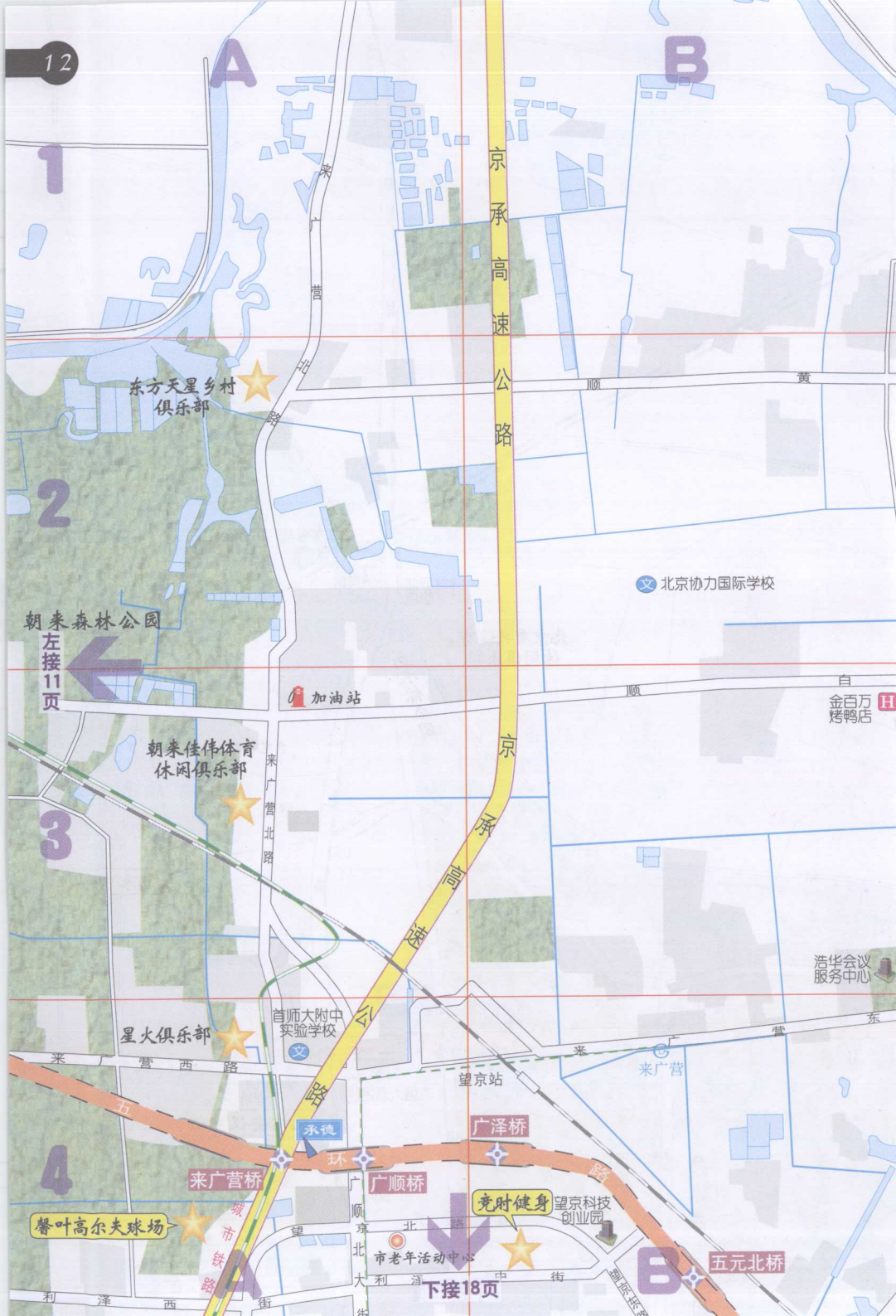






右接12页

下接17页





C

D

13

1

2

3

4

北京嘉浩国际商住城

名都园

裕京花园

天竺港工业区

天竺中学

路

天星调良国际
马术俱乐部

丽苑小区

太湖山庄

长岛湖桥 (居民区)

东郊农场

加油站
洋子商务酒店

建设中地铁三十号线 (支线)

朝阳区环境
教育学校

国门路大饭店

太和花园

新星花园
别墅

金港国际汽车公园

北京国际
航空俱乐部

城市海景
水上乐园

蟹岛度假村

金香大酒店
金盏中学

郁金香花园

下接19页