

都市人「Chill」住動起來

■「周末充電站」提供逾40個身心靈工作坊與多元運動體驗。

領展身心 Soul Good 大召集 行街買餸商場變身運動場

運動不一定要去健身室。無論是市區商場，還是青馬大橋下的海邊球場都有新玩法。領展在25個商場推出「身心 Soul Good 大召集」，有周末充電站和躍動挑戰站，讓你逛街買餸時順便動一動。挪亞運動場則新設板網球和匹克球場，再配合住宿及餐飲套票，打完球還能吹吹海風，讓身心「Chill」放鬆。

你有多久沒有好好動一動，也好好慢下來了？日子一忙，運動和休息總是排在最後。為鼓勵不同年齡層的社區居民建立恒常運動習慣，領展由即日起至12月31日，在旗下25個商場推出「身心 Soul Good 大召集」，將商場轉化為推動全民身心健康的互動平台，讓你在買餸、逛街的日常路上，順便培養健康體魄。

「身心 Soul Good 大召集」以「身、心、靈」為核心主軸，策劃包括逾40個身心靈工作坊與多元運動體驗的「周末充電站」、結合創新高科技的零接觸「躍動挑戰站」、零門檻運動及打卡體驗，以及邊放鬆身心邊做善事的「Soul Good Colour Walk 色彩漫步」，體驗「Soul Good · So Good」的健康生活新態度。

由即日起至12月13日期間的指定周末，領展結合室內空間及戶外運動場地，聯同旗下商場商戶推出「周末充電站」。當中涵蓋街舞、匹克球及樂齡椅子瑜伽等多元項目，亦有讓身心深度放鬆，齊集多元化的紓壓瑜伽、DIY工作坊及身心靈體驗，更會透過戶外導賞團，引領市民走進社區及大自然，結合自然生態、歷

史建築及藝術園林體驗身心靈健康生活。

如果怕天氣不好，或覺得自己沒有器材亦不用擔心。領展於10個商場設有「躍動挑戰站」，可以挑戰30秒體能測試，也可以跟朋友玩雙人反應遊戲，過程中更有即時數據和姿勢提示。想再輕鬆一點，商場於活動期間亦設有趣味跳高打卡牆，還有放鬆小提示，讓大眾在購物時順便動一動。領展於11月亦會與新生精神康復會合辦「色彩漫步」，透過簡單易行的「正念步行 Colour

Walk」，留意身邊的某一種顏色，讓思緒暫時抽離日常煩憂、專注活在當下，達到紓壓與沉澱心靈的效果。

活動亦鼓勵大家拍下屬於自己的拼貼照，加上 #linkksurprise 和 #Wellnesswithlink 上載至社交平台。每則成功參與的帖文，領展都會捐出5元支持新生會的社區服務。



■商場於活動期間亦設有放鬆小提示，讓大眾在購物時順便動一動。



■領展於10個商場設有「躍動挑戰站」，可以跟朋友玩雙人反應遊戲。



■場內有國際專業教練親身指導，讓新手亦能快速上手。

青馬大橋下盡情揮拍 挪亞運動場揮灑汗水

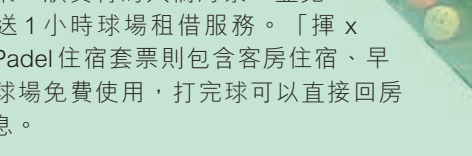
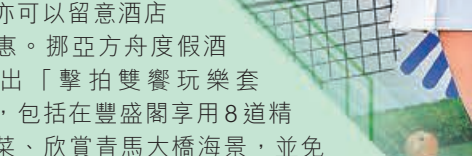
想在青馬大橋下試試近年最紅的新興運動嗎？挪亞方舟旗下的「挪亞運動場」最近全新升級，首度引入板網球(Padel)和匹克球(Pickleball)。The One Academy 的國際專業教練更會於現場親身指導，讓新手亦能瞬間掌握竅門，解鎖新興運動的潛在魅力！

場地設有3個板網球場和2個匹克球場，看台、休憩座位、更衣室和淋浴間一應俱全。朋友聚會、公司團建或家庭同樂都很合適。球場位處青馬大橋下，讓球手即使在烈日當空或細雨綿綿下切磋球技亦有大橋作護蔭，免除後顧之憂。加上海風輕送和馬灣的度假氣氛，揮灑汗水後坐下享用美食及冰

凍飲品，感覺特別「Chill」。

想一次過玩得盡興，亦可以留意酒店的優惠。挪亞方舟度假酒店推出「擊拍雙餐玩樂套票」，包括在豐盛閣享用8道精緻中菜、欣賞青馬大橋海景，並免費贈送1小時球場租借服務。「揮 x 動」Padel住宿套票則包含客房住宿、早餐和球場免費使用，打完球可以直接回房間休息。

匹克球挑戰 Pickleball Challenge



■領展在旗下25個商場推出「身心 Soul Good 大召集」。

身心 Soul Good 大召集!

逾40個身心靈工作坊
與多元運動體驗的
「周末充電站」

