第五站

江湾体育场

曾是远东第一体育场

1936 年，一座既宏伟又典雅的建筑在上海北部拔地而起，这里曾是“远东第一体育场”。它还有一个更为人熟悉的名字——江湾体育场。改造后的江湾体育场最大化还原了建筑原貌，雕花的拱形门洞，绕以清水红砖墙，入口处一排排琉璃瓦式的屋檐，盏盏宫灯，尽显中国风魅力。

江湾体育场集合综合体育馆、室外球场区、中式庭院等“休闲健身一站式”的方式也具有很强的创新性。

地址：杨浦区淞沪路 245 号

打卡宝典：“修旧如旧”，感受中国风体育场的魅力。

第六站

北外滩市民滨江绿道

共有二十六条健身步道及绿道

地址：虹口区东大名路与旅顺路交叉口往东南约 100 米

打卡宝典：慢行、慢跑、骑行，一览浦江两岸美景。

江风微拂，漫步滨江绿道，看着一艘艘邮轮在黄浦江穿行，外滩建筑群尽收眼底。

虹口滨江段东起秦皇岛路，西至外白渡桥，目前滨江实现开放总面积达 31 万平方米，滨江绿地总面积 13.7 万平方米，各类步道总长度 6.3 公里。在滨江步道可慢行、慢跑、骑行，于城市的喧嚣中觅得一方僻静恬然。市民可在北外滩市民滨江步道，一览浦江两岸美景。

目前，本区共有 26 条健身步道及绿道。

第七站

闵行体育公园

上海首座大型城市主题公园

地址：闵行区新镇路 456 号

打卡宝典：穿梭森林有氧跑步，玩一次彩虹滑道。

2004 年开放的闵行体育公园位于上海外环线环城绿带上，是上海市首座以体育命名的城市体育主题公园。公园设计最大特色是体绿结合，将运动休闲场景和优美的自然景观结合。夏日繁花、秋日银杏，人们最好一年四季充分利用，既可流连草坪、湖面、密林的自然风光，与小松鼠逗趣，观白鹭展翅，也可穿上一身运动服，在园中慢跑、骑车、打篮球。

最值得打卡的是园内的网红彩虹滑道。这个滑道位于公园的中心位置，在密林中蜿蜒，一个人可以滑足足两分钟。玩滑道，不仅是小朋友的专利，大人也可以体验，享受童真乐趣。