

電子報 (二)

米蘭運動生活

其實在交換期間，時間運用上比較彈性，因此在米蘭的期間我也培養的運動的習慣，幾乎是每天都會出門運動，而在義大利，個個高顏值，也會忍不住讓人想好好做個體態管理，但BOCCONI在市中心，不像台灣或美國的大學配備許多運動設施，所以以下是我在博科尼，幾個運動選項。

✿健身房

在義大利要找到健身房並不難，但價格其實差異蠻大的，而我覺得健身房要離自己居住的地方近，否則去過一次兩次就會發懶了。因此我在這裡簡單介紹一下我自己選擇的，也就是Bocconi裡面的gym。

Bocconi Gym其實不大，開的時間也蠻奇怪的，從早上10點到晚上10點，不過因為我排課的時間比較特別，所以我都早上或下午時間去，避開人潮，否則晚上7點過後的熱門時段，真的是每個器材都必須跟別人share（雖然gym人多，但都是帥哥，如果抱著看帥哥的心態去，是也可以啦！）

要成為健身房會員，第一次要**25歐**的註冊費，這個是一次性的，不管你之後是選擇哪個方案都一樣，另外有一個**超級超級超級重要的事**，記得在**台灣就到診所**，請醫生幫你開一張**英文版的健康證明**，在註冊時他會要求要看這個，有點莫名其妙，但沒辦法，是必備，而在義大利看醫生非常貴，因此還是在台灣就準備好吧，台灣一般耳鼻喉科診所應該都可以辦。



最新的價格的部分如左截圖，大家可以依照自己的使用習慣，選擇自己最划算的方案。

可以直接到健身房的櫃檯辦理，辦好繳費後，就會拿到一張會員卡，以後拿著那張會員卡就可以自由進出了。另外二樓有shower跟locker都可以自由使用。

Bocconi gym地址: Via Ferdinando Bocconi, 12, 20136 Milano MI, Italy

更多資訊請看學校官網：http://www.palestrabocconi.net/Palestra_Bocconi/ENG_Home.html

✳️網球

本來選義大利交換是以為義大利打球很便宜，我可以瘋狂打網球，但是我錯了，到了當地才發現，其實當地打球也是蠻貴的，如果租兩個小時，平均一個人大概要10歐起跳，anyway我還是提供幾個我去過的給大家。

- Canottieri Olana 1894, Alzaio Naviglio Grande 146.
- Decathlon, close to Castello Sforzesco.
- VIA GALLURA 8

✳️慢跑

其實後來我覺得最經濟又實惠的運動其實就是在米蘭街上慢跑，尤其如果你住的區域又不錯的話，到處都有人行道，運動環境非常好，路上其實本來就會有許多當地居民到了傍晚也會出來運動。但是唯一的缺點就是冬天的時候冷到完全不想出門，後來聽說2018我去交換的那年是義大利史上難得的寒冬，所以希望大家不用跟我一樣，可以不受天氣影響好好的慢跑，順便欣賞米蘭。

✳️校隊

Bocconi其實也有許多校隊，例如網球、足球、籃球等，我本來對網球校隊非常有興趣，但是後來發現他們的練習時間其實很難配合，所以最後我完全放棄參加校隊，再加上徵選時間也已經過了，所以，除非你並沒有計劃要利用交換期間到各國旅行，否則校隊的練習時間是一大問題。

更多校隊資訊如下：

https://www.unibocconi.eu/wps/wcm/connect/bocconi/sitopubblico_en/navigation+tree/home/campus+and+services/campus+life/sport/bocconi+sport+team