2019 年成人公益班排课表

课程时间：2019 年 9 月 24 日-12 月 27 日

时间段	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日		
8:40-10:10	书法 A 班 (3 楼国画室)			太极基础 B 班 (301)	上午	上午	太极基础 A 班 8:30-10:10 (310)	
9:00-10:00	极速瘦身 (207)		极速瘦身 (207)				油画班 A 班 8:30-11:30 (2 号楼 4 楼)	油画 B 班 8:30-11:30 (2 号楼 4 楼)
	女子搏击操 (303)							香道文化 (打香篆-印香) 9:00-11:00 (2 号楼 4 楼)
9:00-10:30	形体舞 A (301)	朗诵班 (201)	综合美术 (综合美术室)	声乐班 (声乐室)				
	古筝 (201)	拉丁舞 A 班 (301)	茶艺 (203)	水彩画 A 班 (综合美术室)				
			古筝 (201)					
		形体舞 B (301)						
10:20-11:50	水墨画 (3 楼国画室)	文艺生活 10:00-11:30 (声乐室)		太极提高 (301)	下午	下午	水彩画 B 班 14:30-16:00 (一楼美术 4 室)	
18:00-19:30	八法五步太极拳 太极扇 (1 楼大堂)	油画 C 班 (2 号楼 4 楼)	八法五步太极拳 太极扇 (1 楼大堂)	八法五步太极拳 太极扇 (1 楼大堂)			书法班 B 班 14:30-16:00 书法班 C 班 16:10-17:40 (2 号楼 4 楼)	休
			拉丁舞 B 班(301)					
19:00-20:00		瑜伽班 (301)		瑜伽班 (301)				
		书法 D 班 18:30-20:00 (3 楼国画室)						

2019 年成人公益班简章

类别	编号	班别	教师	人数	上课时间	学习内容	收费/课时
美术类	195601	水墨画	马力	12 人	星期二 10:20-11:50	书画是提升、完善自我的一种修行，实现书画一体教学，在同一次课里先练习书法再画画，或是先画画再练书法，从而打通书法、绘画之间的隔墙从而树立正确的人生观、价值观、审美观、艺术观。	公益学费 300 元
	195602	综合美术	梁伟峰	12 人	星期四 9:00-10:30	绘画是艺术的主要组成部分，是我们人类的语言之一。本班通过线条、色彩等课程，穿插简单美术史，美术欣赏、美术概论等美术知识，重新唤起您对绘画的喜爱。并尝试使用各种美术材料进行美术创作，轻松而富有趣味。	公益学费 300 元
	195603	水彩画 A 班	贺荣华	12 人	星期五 9:00-10:30	水彩画是用水调和透明颜料作画的一种绘画方法。“画水彩时,更自由一些,更大胆一些”你会发现其中的乐趣,体验到水彩的魅力在学习中接触与寻求合适的不同事物的画法，绘就独一无二的作品。	公益学费 300 元
	195604	水彩画 B 班		12 人	星期六 14:30-16:00		公益学费 300 元
	195605	油画 A 班	吴江艺	12 人	星期六 8:30-11:30	摩西奶奶说，人生永远没有太晚的开始，让自己的每一天都以自己喜爱的方式度过，长成自己想要的模样。拿起画笔，灿烂自我！课程通过了解油画工具，油画材料、油画语言等，揭开油画神秘的面纱。	公益学费 600 元 材料费 150 元
	195606	油画 B 班		12 人	星期日 8:30-11:30		公益学费 300 元 材料费 80 元
	195607	油画 C 班		12 人	星期三 18:00-19:30		
	195608	书法 A 班		马力	12 人		星期二 8:40-10:10
	195609	书法 B 班	12 人		星期六 14:30-16:00	公益学费 300 元	
	195610	书法 C 班	12 人		星期六 16:10-17:40	公益学费 300 元	
	195611	书法 D 班	岳豪东		12 人	星期三 18:30-20:00	公益学费 300 元

类别	编号	班别	教师	人数	上课时间	学习内容	收费/课时
舞蹈类	195612	形体舞 A 班	杨芳	16 人	星期二 9:00-10:30	形体舞蹈是一项比较优美的、高雅的健身项目，主要通过舒展优美的芭蕾舞基础训练，结合经典、身韵、民间和各个民族的舞蹈进行综合培训，塑造优美的体态、培养高雅的气质。 1、脚步和身体节奏的演绎；2、作用力与反作用力的运用；3、伦巴单人组合练习。通过学习拉丁舞基本功的实训，培养兴趣爱好，塑造健康、挺拔、自信优雅的体型。	公益学费 300 元
	195613	形体舞 B 班	向静	16 人	星期四 9:00-10:30		公益学费 300 元
	195614	拉丁舞 A 班	黄晓霞	16 人	星期三 9:00-10:30		公益学费 300 元
	195615	拉丁舞 B 班		16 人	星期四 18:00-19:30		公益学费 300 元
文艺类	195616	朗诵班	刘军岗	16 人	星期三 9:00-10:30	朗诵是把文字作品转化为有声语言的创作活动，是用清晰、响亮的声音，结合各种语言手段来完善地表达作品思想感情的一种语言艺术。通过朗诵不但提高人的言语表达能力。	公益学费 300 元
	195617	文艺生活	西 楼	10 人	星期三 10:00-11:30	吟一首好诗、赏一幅名画、听一首老歌、品一梅清香……将文艺生活进行到底，平凡的人生也能活出别样的精彩。	公益学费 300 元
	195618	茶艺	岁月茶社	12 人	星期四 9:00-10:30	中华茶艺承载着中华民族最为健康、优雅的生活方式，学习中国茶文化演变、茶类鉴赏、修习茶礼、习茶手法表演等。	公益学费 300 元
	195619	声乐班	冯浩然	16 人	星期五 9:00-10:30	通过对目前全国主流音乐类综艺节目中的作品、歌手的分析，生动、全面地了解歌曲演唱中的小技巧，短时间提升演唱水平。学会如何听，如何唱，全面提高音乐素养。	公益学费 300 元
	195620	古筝	汪春燕工作室	8 人	星期二 星期四 9:00-10:30	古筝，是中国汉民族传统乐器中的箏乐器，属于弹拨乐器。它是中国独特的、重要的民族乐器其发音清脆悦耳，如山泉流畅，至今已有两千多年的历史。	公益学费 600 元
	195621	香道文化 (打香篆-印香)	朱婉霞	10 人	星期日 9:00-11:00	香者，知其香、养其德，道也！通过以香为媒介，了解中国香文化历史发展过程以及基础香料的辨识、香器的使用，掌握篆香与线香的实操技能，美化生活，启迪文思，修身养性。	公益学费 300 元

类别	编号	班别	教师	人数	上课时间	学习内容	收费/课时
体 育 类	195622	极塑瘦身	恒动力健身	14 人	星期二 9:00-10:00 星期四 9:00-10:00	极塑瘦身，是将抗阻力训练与健身操结合的一种运动，它的主要作用是塑造身体形态，而且增强肌肉的力量和耐力。极塑瘦身还是世界上见效最快的塑形运动。	公益学费 300 元/期 第一期 9.24-11.5 第二期 11.7-12.17
	195623	女子搏击操	恒动力健身	16 人	星期二 9:00-10:00	搏击操，有氧搏击操英文名为 kickboxing，最早是由欧洲的搏击选手与职业健身操运动员推出的，其具体形式是将拳击、空手道、跆拳道功夫，甚至一些舞蹈动作混合在一起，并配合强劲的音乐，成为一类风格独特的健身操。	公益学费 300 元
	195624	八法五步太极拳 太极扇	张社旺	30 人	星期二 星期四 星期五 18:00-19:30	八法五步太极拳，内容丰富，采纳陈杨太极精华，成为国家比赛表演竞赛套路，能强身养生修身防病抗病，表演比赛最佳项目，陈式太极扇，采纳陈式太极拳运劲如缠丝，无处无是圆，行拳走架，松活弹抖，钢柔并举，快慢结合，强身养生比赛表演最佳套路。	公益学费 800 元/32 次
	195625	哈他瑜伽初级	女子健身俱乐部	20 人	星期三 星期五 19:00-20:00	哈他瑜伽是传统的瑜伽训练体系，适合任何级别的练习者，对身体各部位进行科学而平衡的伸展和锻炼，达到疏通经脉，改善呼吸，平衡身心的功效。	公益学费 600 元/24 次
	195626	太极基础 A 班	温振雄	16 人	星期日 8:30-10:00	初级班主要学习传统杨氏太极拳十八式，“十八式”包涵杨氏太极拳众多经典动作，在传统“八十五式”的基础上简化动作并降低难度，使习练者能以最短时间初步感受太极拳的精妙，在练习中调整身体内部平衡，修养身心。	公益学费 300 元
	195627	太极基础 B 班		16 人	星期五 8:40-10:10		公益学费 300 元
	195628	太极提高班		16 人	星期五 10:20-11:50		提高班主要学习传统杨氏精编二十四式。学员在熟练“十八式”的基础上，逐步丰富太极拳内涵，修正之前练习过程中的错误，加深对拳架的理解，培养每天坚持练习的习惯，让太极拳融入到日常生活中去。