

| 类别          | 编号     | 班别             | 教师      | 人数   | 上课时间                                   | 学习内容                                                                                                               | 收费/课时                                              |
|-------------|--------|----------------|---------|------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 体<br>育<br>类 | 195622 | 极塑瘦身           | 恒动力健身   | 14 人 | 星期二<br>9:00-10:00<br>星期四<br>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<br>300 元/期<br>第一期 9.24-11.5<br>第二期 11.7-12.17 |
|             | 195623 | 女子搏击操          | 恒动力健身   | 16 人 | 星期二<br>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<br>300 元                                      |
|             | 195624 | 八法五步太极拳<br>太极扇 | 张社旺     | 30 人 | 星期二<br>星期四<br>星期五<br>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<br>800 元/32 次                                 |
|             | 195625 | 哈他瑜伽初级         | 女子健身俱乐部 | 20 人 | 星期三<br>星期五<br>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<br>600 元/24 次                                 |
|             | 195626 | 太极基础 A 班       | 温振雄     | 16 人 | 星期日<br>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<br>300 元                                      |
|             | 195627 | 太极基础 B 班       |         | 16 人 | 星期五<br>8:40-10:10                      |                                                                                                                    | 公益学费<br>300 元                                      |
|             | 195628 | 太极提高班          |         | 16 人 | 星期五<br>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。                        | 公益学费<br>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<br>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。<br><br>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<br>300 元 |
|     | 195613 | 形体舞 B 班          | 向静         | 16 人 | 星期四<br>9:00-10:30        |                                                                                                                                                                    | 公益学费<br>300 元 |
|     | 195614 | 拉丁舞 A 班          | 黄晓霞        | 16 人 | 星期三<br>9:00-10:30        |                                                                                                                                                                    | 公益学费<br>300 元 |
|     | 195615 | 拉丁舞 B 班          |            | 16 人 | 星期四<br>18:00-19:30       |                                                                                                                                                                    | 公益学费<br>300 元 |
| 文艺类 | 195616 | 朗诵班              | 刘军岗        | 16 人 | 星期三<br>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<br>300 元 |
|     | 195617 | 文艺生活             | 西 楼        | 10 人 | 星期三<br>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<br>300 元 |
|     | 195618 | 茶艺               | 岁月<br>茶社   | 12 人 | 星期四<br>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<br>300 元 |
|     | 195619 | 声乐班              | 冯浩然        | 16 人 | 星期五<br>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<br>300 元 |
|     | 195620 | 古筝               | 汪春燕<br>工作室 | 8 人  | 星期二<br>星期四<br>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<br>600 元 |
|     | 195621 | 香道文化<br>(打香篆-印香) | 朱婉霞        | 10 人 | 星期日<br>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<br>300 元 |



| 类别    | 编号     | 班别      | 教师  | 人数   | 上课时间               | 学习内容                                                                                               | 收费/课时                      |
|-------|--------|---------|-----|------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 美术书法类 | 195601 | 水墨画     | 马力  | 12 人 | 星期二<br>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<br>300 元              |
|       | 195602 | 综合美术    | 梁伟峰 | 12 人 | 星期四<br>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<br>300 元              |
|       | 195603 | 水彩画 A 班 | 贺荣华 | 12 人 | 星期五<br>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<br>300 元              |
|       | 195604 | 水彩画 B 班 |     | 12 人 | 星期六<br>14:30-16:00 |                                                                                                    | 公益学费<br>300 元              |
|       | 195605 | 油画 A 班  | 吴江艺 | 12 人 | 星期六<br>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<br>600 元<br>材料费 150 元 |
|       | 195606 | 油画 B 班  |     | 12 人 | 星期日<br>8:30-11:30  |                                                                                                    |                            |
|       | 195607 | 油画 C 班  |     | 12 人 | 星期三<br>18:00-19:30 |                                                                                                    | 公益学费<br>300 元<br>材料费 80 元  |
|       | 195608 | 书法 A 班  | 马力  | 12 人 | 星期二<br>8:40-10:10  | 中国书法艺术是世界上独一无二的艺术形式，课程从书法源头开始，对书法源流进行梳理，由浅入深，系统学习篆书、隶书、楷书、行书，再针对学员具体情况和兴趣爱好分类选择书体进行专项学习。           | 公益学费<br>300 元              |
|       | 195609 | 书法 B 班  |     | 12 人 | 星期六<br>14:30-16:00 |                                                                                                    | 公益学费<br>300 元              |
|       | 195610 | 书法 C 班  |     | 12 人 | 星期六<br>16:10-17:40 |                                                                                                    | 公益学费<br>300 元              |
|       | 195611 | 书法 D 班  | 岳豪东 | 12 人 | 星期三<br>18:30-20:00 |                                                                                                    | 公益学费<br>300 元              |