

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 书 法 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，从而提升审美能力和艺术修养，弘扬中国传统文化。	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，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		
	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		
	195607	油画 C 班		12 人	星期三 18:00-19:30		公益学费 300 元 材料费 80 元
	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		
	195610	书法 C 班	12 人		星期六 16:10-17:40		
	195611	书法 D 班	岳豪东	12 人	星期三 18:30-20:00		

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，主要通过优美的芭蕾舞基础训练，结合古典身韵、民族民间舞蹈进行综合培训。塑造优美的体态、培养高雅的气质。	公益学费 300 元
	195613	形体舞 B 班	向静	16 人	星期四 9:00-10:30		
	195614	拉丁舞 A 班	黄晓霞	16 人	星期三 9:00-10:30	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
	195615	拉丁舞 B 班		16 人	星期四 18:00-19:30		
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。通过朗诵提高人的语言表达能力。	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	古筝班	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/24 次
	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 A 班	恒动力 健身	14 人	星期二 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 第一期 9.24-11.14
	195623	极塑瘦身 B 班		14 人			公益学费 300 元 第二期 11.19-12.26
	195624	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
	195625	八法五步太极拳 陈氏太极扇	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,采纳陈氏太极精华,成为国家比赛表演竞赛套路,表演比赛最佳项目,陈氏太极扇,采纳陈氏太极拳运劲如缠丝,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 9.24-12.19 (服装和太极扇自备或在老师指导下购买)
	195626	哈他瑜伽初级	女子健 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
	195627	太极基础 A 班	温振雄	16 人	星期日 8:30-10:00	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。 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。	公益学费 300 元 (服装自备或在老师指导下购买)
	195628	太极基础 B 班		16 人	星期五 8:40-10:10		
	195629	太极提高班		16 人	星期五 10:20-11:50		