

报名须知

学员朋友：

您好！在报读中心的课程前，请慎重考虑，务必按照“招生对象”所要求的年龄报读；认真阅读《报名须知》，如发现虚报年龄报读的，本单位有权劝退。

当您完成报名交费时，表示已同意本《报名须知》中的所有规定，即视为您和中心已达成协议。

一、上课时间：2024年3月9日—6月16日，逢周二至周日上午上课，本学期共11-12次，具体上课时间请参照《2024年春季成人班上课时间表》。

二、报名时间：（注：线上系统报名）

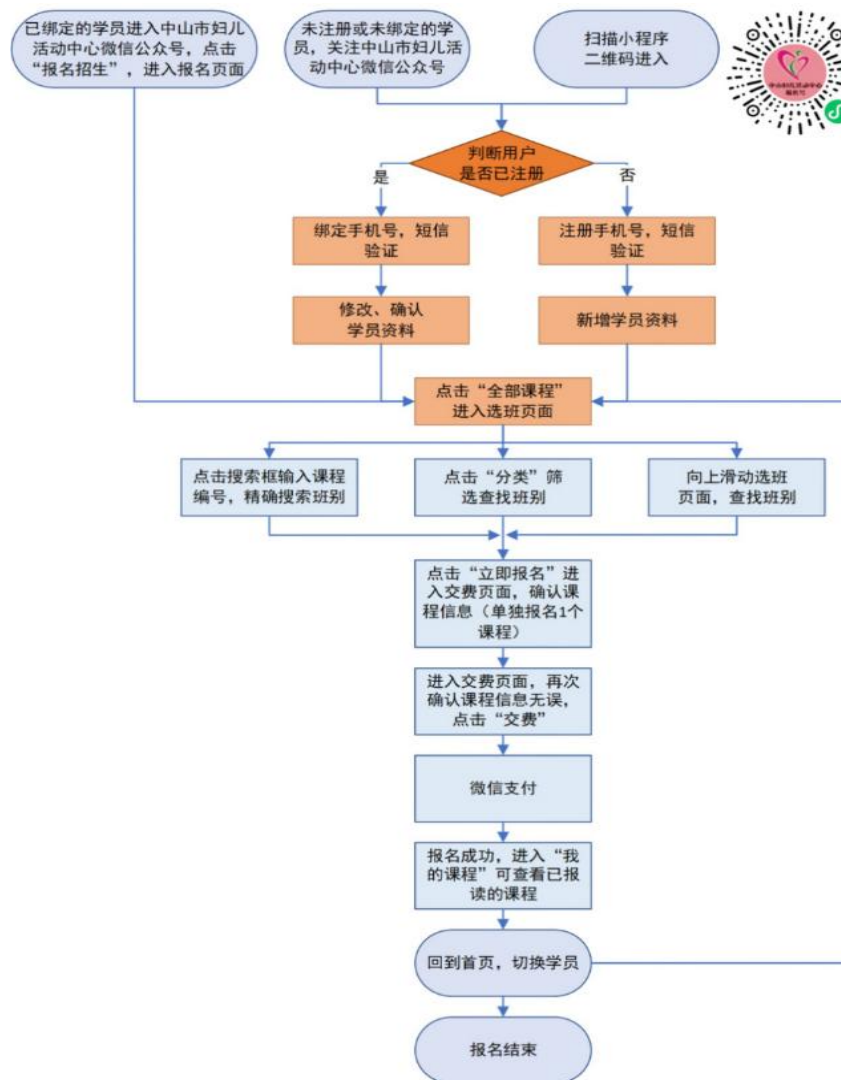
报名时间：2024年2月3日（上午9:00）起接受报名，额满即止。

三、报名程序：

登录中山市妇儿活动中心微信服务平台获取课程信息并报名（新学员需注册录入学员资料）→微信交费→微信支付凭证→到中心打印学员证。

温馨提示：微信选班后，须在1小时内通过微信交费。逾期未交费视为自动放弃学位，系统将自动收回该学位。

扫一扫二维码，关注中山市妇女儿童活动中心微信公众号，然后进入报名页面进行报班。



中山市妇女儿童活动中心保留对以上所有条款的解释权。

四、退班条件：

根据《广东省教育机构退费管理办法》符合以下条件者可办理退费：

（一）报名人数没有达到计划而停办的班级，中心将在开班前 3 天电话通知学员办理退费，在接到通知之日起 7 天内到中心一楼前台办理退费手续。

（二）学员因意外伤害或突发重大疾病，经医疗单位检查确实不适宜学习的可申请退费。申请退费时需持县级以上医疗单位的医生证明、病历本、医院病假单和医院发票的复印件到中心一楼前台办理退费手续。

（三）举家搬迁调往外市工作的，凭单位或街道居委会出具的证明复印件到中心一楼前台办理退费手续。

（四）移民国（境）外，须提供公安部门出具的移民国（境）外审批资料的复印件到中心一楼前台办理退费手续。

以上情况经中心核实审批后，予以退费。兴趣班开办 2/3 的课程后，不再办理退费手续。

五、退费流程与标准：

（一）提交相关证明资料：微信支付凭证截图（纸质版）。

（二）填写《中山市妇女儿童活动中心退班申请表》交相关人员审批，确定处理意见。

（三）经中心核实审批后，按财务相关程序办理退费手续。

（四）当期开课前办理退费的，每个班收取 20 元作为手续费和税费。当期开课后办理退费的，按办理当天计算剩余课时学费，并扣除每个班 20 元作为手续费、税费及资源占用费，资料费一概不退（符合第四大点（一）（二）情况除外）。

六、转班规定及流程：

（一）转班规定：原则上每位学员每学期每班只能办理 1 次转班，如有特殊情况经中心审核同意后方可办理 1 次以上的转班。

（二）转班流程：转班请到中心前台报名处办理转班手续（注：已满额的班别不能转入）。

七、学员安全方面：

（一）为保障学员安全，学员凭学员证进入中心上课，并请自觉配合中心工作人员的验证工作。

（二）禁止携带刀、叉子、竹签等尖锐物品、婴儿手拖车、宠物及其他具有危险性的物品进入中心。

八、温馨提示：

（一）遇暴雨或台风等恶劣天气，中心开办的所有课程是否停课均按政府相关部门的通知执行。（如发生停课，补课时间另行通知）。

（二）凡身体健康且不存在任何不适宜上课的疾病，并能坚持参加学习的广大朋友均可报读。如果身体有任何疾病的（包括过往病史及目前正在医治的），应当在报名时提交相关书面说明或医院诊断文件，待本中心相关部门审核同意就读的，方可就读。如隐瞒身体状况参加培训学习，在就读期间发生意外的后果自负。

（三）国家法定节假日期间中心不安排上课，没有收取课时费用，请学员关注中心网站、官方微信公众号发布的放假通知，并安排好假期生活。

（四）学员在学习期间，要自觉遵守本单位的各项管理规章制度，爱护各种教学、活动等设施设备和财物，如有损坏须负赔偿责任。

（五）如有任何疑问或遇到问题，请及时与中心前台工作人员联系，咨询电话：0760-88230650。

2024年春季成人班上课时间表

目 录

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
3月						9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
4月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					
5月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
6月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
课时 次数	--	共12次	共12次	共12次	共12次	共11次	共11次
温馨提示：蓝色为成人班上课时间，请按所报班别相对时间前来上课；白色为不安排课程。							

★美术书法类

毛笔书法（隶书、楷书、行书）	第1页
国画班	第1页
水墨、人物素描	第1页
水彩、油画、掐丝珐琅、基础绘画	第2页

★文艺类

钢琴、空灵鼓、吉他、古筝	第3-4页
古筝、古琴、声乐	第5页
演唱、K歌、语言艺术、女性魅力提升	第6页

★生活类

摄影	第6页
短视频、茶艺、花艺、美妆、香道、缝纫	第7页

★舞蹈类

形体舞、古风舞、拉丁舞	第8页
动感流行舞、中老年模特	第8页

★体育类

运动理疗、腰腹瘦身	第9页
普拉提、健身操	第9页
理疗瑜伽、尊巴、维密瘦身、太极	第10页

★教师简介

第11-14页

美术书法类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
242801	隶书书法班	吴尚泽	18 岁以上	25	星期三 19:00-20:30	756 元/12 次 (63 元/次)/材料费 40 元	执笔控线, 运笔技法, 章法, 小品创作。选帖范围:《石鼓文》《峰山刻石》《三坟记》《吴均帖》《好大王》《礼器碑》教学以隶书为主。
242802	楷书书法班		18 岁以上	25	星期四 19:00-20:30	756 元/12 次 (63 元/次)/材料费 40 元	楷书笔法、运笔技能、结构、字势, 五字临默通关法, 章法、创作, 选帖范围: 褚遂良《雁塔圣教序》、赵孟頫《三门记》、颜真卿《勤礼碑》、赵孟頫小楷《汉汲黯传》、《真赏斋铭》。
242803	行书书法班		18 岁以上	25	星期六 8:30-10:00	693 元/11 次 (63 元/次)/材料费 40 元	执笔控线, 运笔技法, 章法, 小品创作。选帖范围:《石鼓文》《峰山刻石》《三坟记》《吴均帖》《好大王》《礼器碑》教学以行书为辅主。
242804	写意国画班		18 岁以上	25	星期六 10:10-11:40	693 元/11 次 (63 元/次)/材料费 40 元	重点讲授传统国画常用的点、勾、皴、擦、染等技法及墨色应用和小品花鸟画临摹、创作, 选用《芥子园画谱》及名家小品画为教材。
242805	传统水墨 A 班	胡军雄	18 岁以上	25	星期二 8:40-10:10	636 元/12 次 (53 元/次)/材料费 40 元	学习传统的山水画的技法, 叶、树、石、山层次渐进练习, 墨色、颜料的运用。
242806	传统水墨 B 班		18 岁以上	25	星期五 19:00-20:30		
242807	简易人物素描 A 班		18 岁以上	25	星期二 10:20-11:50	636 元/12 次 (53 元/次)/材料费 40 元	
242808	简易人物素描 B 班		18 岁以上	25	星期二 19:00-20:30		

课程日期: 星期二 3.12-5.28、星期三 3.13-6.5、星期四 3.14-6.13、星期五 3.15-6.14、星期六 3.9-6.15、星期日 3.10-6.16。

美术书法类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
242809	斑斓水彩 A 班	汪伟明	18 岁以上	25	星期二 8:40-10:10	636 元/12 次 (53 元/次) 材料费 40 元	掌握色彩基本知识, 如色彩透视、受光和背光的补色关系、色调如何把握等, 通过实操与让学员们迅速提高绘画兴趣, 提升艺术素养。
242810	斑斓水彩 B 班		18 岁以上	25	星期四 19:00-20:30		
242811	意象油画班	程晶	有美术基础 或已学油画 一年以上	15	星期四 18:30-21:30	1512 元/12 次 (126 元/次) 油画工具及颜料在老师 指导下购买	进一步提升认知能力和艺术修养, 提高造型能力、创作能力及绘画水平。课程以风景和肖像为主题, 通过理论与实践相结合的方式而展开, 以图文并茂的方式分析大师的作品及特点; 以及表现技法的训练。
242812	浪漫油画 A 班	吴龙泉	18 岁以上	20	星期二 19:00-20:30	636 元/12 次 (53 元/次) 油画工具及颜料在老师 指导下购买	了解色彩的基本知识, 现场示范让学员们快速掌握绘画技巧, 通过临摹风景、静物等素材的练习, 提高观察能力, 了解绘画的步骤与拓宽艺术审美。
242813	浪漫油画 B 班		18 岁以上	20	星期三 19:00-20:30		
242814	印象油画 A 班	吴江艺	18 岁以上	25	星期六 8:30-10:00	583 元/11 次 (53 元/次) 油画工具及颜料在老师 指导下购买	1. 色彩的基本知识与调色方法。 2. 通过临摹作品, 教授用笔技巧。 3. 写生的尝试, 提高观察力。 4. 绘制风景, 静物等油画, 了解绘画的步骤与拓宽审美。
242815	印象油画 B 班		18 岁以上	25	星期日 8:30-10:00		
242816	印象油画进阶 A 班		18 岁以上	25	星期六 10:10-11:40		
242817	印象油画进阶 B 班		18 岁以上	25	星期日 10:10-11:40		
242818	掐丝珐琅 A 班	侯少华	18 岁以上	14	星期四 10:20-11:50	636 元/12 次 (53 元/次) 学习教材在老师指导下 购买	介绍景泰蓝掐丝珐琅彩历史发展及制作技法; 讲解核心制作要领+实践制作作品: 线条画板、杯垫、作品画、家庭摆件。
242819	掐丝珐琅 B 班	张秋菊	18 岁以上	14	星期五 10:20-11:50		
242820	基础绘画班	梁伟峰	18 岁以上	14	星期三 19:00-20:30	636 元/12 次 (53 元/次) 美术工具及颜料在老师 指导下购买	作为绘画基础提升训练班, 不管你是小白还是有一定的基础, 都可以在这里找到你所需的学习内容, 如素描, 漫画, 插画, 水粉, 油画等的基础练习。同时, 发掘学员个性, 根据现有水平进行绘画创作, 在绘画中找到生活的美。

课程日期: 星期二 3.12-5.28、星期三 3.13-6.5、星期四 3.14-6.13、星期五 3.15-6.14、星期六 3.9-6.15、星期日 3.10-6.16。

文艺类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
242821	流行钢琴入门班	樊颖橦	18 岁以上	8	星期二 8:40-10:10	1080 元/12 次 (90 元/次) 学习教材在老师 指导下购买	让你从认识钢琴开始,学会钢琴流行曲的演奏,以歌学琴由浅入深学习经典流行曲,如:《蜗牛》《女人花》《画》《月亮代表我的心》等曲目,掌握基本钢琴弹奏和伴奏技巧。
242822	流行钢琴进阶班	樊颖橦	已学过一期以上的旧学员	8	星期三 10:20-11:50		不同于传统枯燥的教学方法以歌学琴由浅入深学习经典流行曲,如:《天空之城》《上海滩》《萱草花》《蒲公英的约定》等曲目,掌握基本钢琴弹奏伴奏技巧最终达到能为喜爱歌曲编配演奏!
242823	流行钢琴演奏班	樊颖橦	18 岁以上	8	星期二 19:00-20:30		用最简单的方式把自己编配伴奏的歌曲自弹自唱出来或为他人的歌唱伴奏,从中体验学习钢琴弹奏自娱自乐的乐趣,同时,在学习编配伴奏过程中也能掌握和学习到更多的乐理知识。
242824	流行钢琴演奏进阶班	樊颖橦	已学过一学期以上的旧学员	8	星期五 19:00-20:30	1080 元/12 次 (90 元/次) 学习教材在老师 指导下购买	不同于传统枯燥的教学方法,学会钢琴流行曲的演奏,以歌学琴,学习经典流行曲,如:《女人花》《萱草花》《月亮代表我的心》《天空之城》等曲目,掌握基本钢琴弹奏、伴奏技巧,最终达到能为喜爱歌曲编配演奏。
242825	流行钢琴弹唱入门班	樊颖橦	18 岁以上	8	星期三 19:00-20:30	1080 元/12 次 (90 元/次) 学习教材在老师 指导下购买	培养正确的节奏感和音准感,训练看谱弹奏技能,训练协调性,学习弹唱无旋律伴奏形式。由浅入深教授一些经典流行曲目,如:《安静》《画》《你笑起来真好看》《宁夏》等。
242826	流行钢琴弹唱进阶班		已学过一学期以上的学员	8	星期四 19:00-20:30		学习无旋律伴奏与有旋律伴奏相结合,进行一些四手联弹,双钢琴演奏经典流行曲目,如:《可惜不是你》《海阔天空》《真的爱你》《错位时空》等。
242827	轻音乐钢琴入门 A 班(简谱入门)	樊颖橦	18 岁以上	8	星期二 10:20-11:50	1080 元/12 次 (90 元/次) 学习教材在老师 指导下购买	简谱入门,轻松学习大众喜爱的轻音乐类型钢琴曲,如:《卡农》《雪之梦》《初雪》《千与千寻》《眼泪》等曲目。
242828	轻音乐钢琴演奏入门 B 班(五线谱入门)		18 岁以上	8	星期四 8:40-10:10		学习大众喜爱的轻音乐类型钢琴曲,如:《卡农》《雪之梦》《初雪》《千与千寻》《眼泪》等曲目。

课程日期: 星期二 3.12-5.28、星期三 3.13-6.5、星期四 3.14-6.13、星期五 3.15-6.14、星期六 3.9-6.15、星期日 3.10-6.16。

文艺类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
242829	轻音乐钢琴基础班（有五线谱基础）	樊颖瞳	有五线谱基础的学员	8	星期四 10:20-11:50	1080元/12次 (90元/次) 学习教材在老师指导下购买	学习大众喜爱的轻音乐类型钢琴曲 如：《卡农》《雪之梦》《初雪》《千与千寻》《眼泪》《菊次郎的夏天》等曲目。
242830	钢琴四手联弹班（五线谱入门）		18岁以上	8	星期三 8:40-10:10	1080元/12次 (90元/次) 学习教材在老师指导下购买	采取老师与学生互相弹奏伴奏声部的教学模式，学生之间的二重奏训练，锻炼两个人的配合能力与弹奏能力，建立旋律与伴奏的基本概念。
242831	钢琴名曲入门班（五线谱）		18岁以上	8	星期五 8:40-10:10		学习各种练习曲与耳熟能响的中外名曲，掌握规范的钢琴演奏技巧与实用的乐理知识。
242832	钢琴名曲基础班（有五线谱基础）		有五线谱基础的学员	8	星期五 10:20-11:50		学习各种练习曲与耳熟能响的中外名曲，如：《保卫黄河》《小步舞曲》《蓝玲花》《梁祝》等歌曲，掌握规范的钢琴演奏技巧与实用的乐理知识。
242833	空灵鼓	李海翔	18岁以上	14	星期三 19:00-20:30	636元/12次 (53元/次) 学习教材在老师指导下购买	了解认识空灵鼓，学习乐谱及空灵鼓的敲击方法，学习演奏简单乐曲。
242834	吉他弹唱基础班	高兴文	18岁以上	25	星期三 19:00-20:30	636元/12次 (53元/次) 学习教材在老师指导下购买	通过浅显易懂的基础乐理、跟着摇摆的节奏练习、舞动手指的基础训练，学习弹唱《嘀嗒》《平凡之路》《风吹麦浪》等流行歌曲。
242835	吉他弹唱进阶班		已学过一期以上旧学员	25	星期二 19:00-20:30		综合上学期的基础知识，学习更多的右手技巧、更原版的左手和弦，将二者融为一体，打造更原版好听的弹唱，让你学会《平凡之路》《夜空中最亮的星》《七里香》《晴天》等歌曲。
242836	古筝入门班	郭萍萍	18岁以上	8	星期五 10:20-11:50	900元/12次 (75元/次) 学习教材在老师指导下购买，义甲自备	轻松愉快学习弹古筝，以扎实基本功和美妙乐曲相结合，陶冶情操，体验传统民族乐器，领略千年中华民族音乐的风采。
242837	古筝基础班		原入门班学员	8	星期三 10:20-11:50		

课程日期：星期二 3.12-5.28、星期三 3.13-6.5、星期四 3.14-6.13、星期五 3.15-6.14、星期六 3.9-6.15、星期日 3.10-6.16。

文艺类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
242838	古筝古诗词弹奏班	郭萍萍	学过两期以上学员，接触过摇指、上下滑音、琶音等演奏技法	8	星期五 8:40-10:10	960元/12次 (80元/次) 学习教材在老师指导下购买，义甲自备	学习一些耳熟能详的流行歌曲、古诗词弹唱曲，陶冶情操，放松心情。加强基本功的练习，训练双手弹奏的配合的能力。
242839	古筝经典流行曲班		学过三期以上可以流畅演奏摇指、上下滑音、按音、琶音技法	8	星期三 8:40-10:10		
242840	古琴入门A班	卢慧	18岁以上	8	星期三 9:00-10:00	960元/12次 (80元/次) 学习教材在老师指导下购买	讲解琴器、琴谱、琴乐等琴学知识，以开启广博的琴学视野；通过引导、讲解、示范、纠正、释疑，使学员明晰指法要领。同时，学习传统入门琴曲、现代改编曲、弦歌。此阶段以曲带功，进一步巩固指法，规范弹奏。
242841	古琴入门B班			8	星期六 9:00-10:00	880元/11次 (80元/次) 学习教材在老师指导下购买	
242842	古琴基础班	卢慧	原古琴入门学员	8	星期三 10:10-11:10	960元/12次 (80元/次) 学习教材在老师指导下购买	讲解琴器、琴谱、琴乐等琴学知识，以开启广博的琴学视野；通过引导、讲解、示范、纠正、释疑，使学员明晰指法要领。同时，学习传统入门琴曲、现代改编曲、弦歌。此阶段以曲带功，进一步巩固指法，规范弹奏。
242843	声乐（民美）基础班	王文娟	18岁以上	25	星期六 16:10-17:40	583元/11次 (53元/次) 资料费10元	通过了解声乐知识，练习发声、排练歌曲等方式陶冶情操、提升唱歌兴趣、学习歌唱技巧，提高歌唱水平，让生活多姿多彩。
242844	声乐（民美）进阶班		有声乐学习经历或在中心已学民美基础班	25	星期六 14:30-16:00		

课程日期：星期二 3.12-5.28、星期三 3.13-6.5、星期四 3.14-6.13、星期五 3.15-6.14、星期六 3.9-6.15、星期日 3.10-6.16。

文艺类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
242845	流行演唱班	冯浩然	18 岁以上	25	星期四 19:00-20:30	636 元/12 次 (53 元/次) 材料费 10 元	通过通俗易懂的教学，解决流行歌曲演唱中遇到的问题。
242846	全民 K 歌 A 班	田俊文	18 岁以上	25	星期六 10:10-11:40	583 元/11 次 (53 元/次) 材料费 10 元	走出传统声乐教学课堂的枯燥，将基础练习和演艺实训融为一体，提升学员 K 歌的整体能力，加强社交，提升自信。
242847	全民 K 歌 B 班	王琪飞	18 岁以上	25	星期日 10:10-11:40		
242848	语言艺术	于青	18 岁以上	25	星期二 19:00-20:30	636 元/12 次 (53 元/次)	学习训练发声发音、说好普通话、让声音更好听，通过学习朗读朗诵艺术，提高语言交流和表达能力和艺术气质。同时还能深入学习了解博大精深的中国文学经典作品，提升个人文学素养。
242849	女性魅力提升班	黄景文	18 岁以上	25	星期二 10:20-11:50	636 元/12 次 (53 元/次)	以社交礼仪、形体仪态、职场形象、高情商沟通学习为主，通过科学的形体修炼法，让你气质得到提升，在不同的场合运用大方得体的生活仪态，结合职业需求，教授国际商务礼仪，分享如何用更高效的沟通方式来处理人际关系，走向真正的美好人生。

生活类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
242850	摄影艺术班	张鉴来	18 岁以上	25	星期二 19:00-20:30	636 元/12 次 (53 元/次)	通过系统专业的摄影课程学习、实操、交流与分享，让学员对摄影有基本的了解与认识，提升摄影美学修养，快速提高摄影技艺。
242851	手机摄影技巧班	梁敬贤	18 岁以上	25	星期五 19:00-20:30	636 元/12 次 (53 元/次)	将手机拍摄的功能、拍摄技巧理论与多场景实践采风拍摄相结合，既有实用拍摄，又有创意摄影，与你一起提升摄影水平，分享生活的美。

课程日期：星期二 3.12-5.28、星期三 3.13-6.5、星期四 3.14-6.13、星期五 3.15-6.14、星期六 3.9-6.15、星期日 3.10-6.16。

生活类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
242852	视频拍摄技巧 A 班	王金海	18 岁以上	25	星期三 19:00-20:30	636 元/12 次 (53 元/次)	通过系统学习热门手机短视频拍摄及剪辑制作全流程,让学员通过实操形式边学边掌握技巧,快速从零基础认识短视频专业知识,用短视频记录美好生活,做生活的大导演。
242853	视频拍摄技巧 B 班		18 岁以上	25	星期四 19:00-20:30		
242854	茶艺进阶班	王露娜	18 岁以上	14	星期四 10:20-11:50	636 元/12 次 (53 元/次) 材料费 40 元	系统学习茶知识;体验唐煮茶、宋点茶之风韵;六大茶类的基本认识及品鉴;如何泡好一杯中国茶;茶艺美学等;茶艺冲泡手法实操。
242855	茶艺高级班		已学过一学期以上的旧学员	14	星期六 15:00-16:30	583 元/11 次 (53 元/次) 材料费 40 元	茶器对茶的影响;不同茶器的选购及冲泡方式;茶类等级的分类及品鉴;茶品盲评;茶席设计、茶会组织,茶艺冲泡手法实操训练。
242856	花艺班	陈舜吟	18 岁以上	14	星期四 19:00-20:30	265 元/5 次 (53 元/次) 花材在老师指导下购买 (参考费用:30 元/次课)	了解花道与花艺,认识植物表情、特征,学习插花技巧与方法。掌握直立式、倾斜式、自由式花型。
242857	美妆班	梁莹	18 岁以上	25	星期三 19:00-20:30	636 元/12 次 (53 元/次) 化妆工具在教师指导下 购买或自备	从个人信息(性格、长相、体型)找到适合自己的色彩,根据自己专属色彩进行妆容搭配、星级立体底妆、眼型调整、发型修饰、服饰搭配、扬长避短。
242858	香道班	朱婉霞	18 岁以上	14	星期六 10:10-11:40	583 元/11 次 (53 元/次) 材料费 40 元	学习香文化,主要以香为媒介,通过长期对用香方法的研习,达到探究学问、反观心性、调养身心、增强智慧的目的。
242859	缝纫文创 A 班	侯少华	18 岁以上	14	星期三 10:20-11:50	636 元/12 次 (53 元/次) 材料包在老师指导下购 买	从缝纫历史、缝纫工具、缝纫工艺、布料认识,带你由浅入深层层通关,零基础小白也能在实战中晋级为手作达人。
242860	缝纫文创 B 班			14	星期三 19:00-20:30		
242861	缝纫文创 C 班	袁颖杰	18 岁以上	14	星期六 14:30-16:00	583 元/11 次 (53 元/次) 材料包在老师指导下购 买	从缝纫历史、缝纫工具、缝纫工艺、布料认识,带你由浅入深层层通关,零基础小白也能在实战中晋级为手作达人。
242862	缝纫文创 D 班		18 岁以上	14	星期六 16:10-17:40		

课程日期: 星期二 3.12-5.28、星期三 3.13-6.5、星期四 3.14-6.13、星期五 3.15-6.14、星期六 3.9-6.15、星期日 3.10-6.16。

舞蹈类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
242863	形体舞 A 班	向静	18 岁以上	25	星期二 8:40-10:10	576 元/12 次 (48 元/次)	形体修塑和舞蹈的结合,使身体肌肉更有弹性、线条更美、动作舒展,同时也锻炼协调性、提升肢体美感。课程通过合理的、科学的身体训练,达到增强体质、增进健康和提高用肢体语言表达思想感情的能力。
242864	形体舞 B 班	梁文挺	18 岁以上	25	星期三 19:00-20:30		
242865	形体舞进阶 A 班		向静	已学过一年以上形体舞或有一定舞蹈基础	25	星期二、四 19:00-20:30	1152 元/24 次 (48 元/次)
242866	形体舞进阶 B 班	25			星期四 8:40-10:10	576 元/12 次 (48 元/次)	
242867	现代古风舞班	闵志超	18 岁以上	25	星期四 19:00-20:30	576 元/12 次 (48 元/次)	中国古典舞简化版,结合当下流行中国风歌曲编配的舞蹈,兼具有民族性与时尚性,练习者在表现自己的同时也能提高自信和自身气质。
242868	现代古风舞进阶班		已学过一年以上古风舞或有一定舞蹈基础	25	星期二 19:00-20:30		在现在古风舞基础班上的进阶版,结合当下流行中国风歌曲编配的舞蹈,兼具有民族性与时尚性的现代古风舞蹈。
242869	拉丁舞班	曾慧妍	18 岁以上	25	星期四 10:20-11:50	576 元/12 次 (48 元/次)	从伦巴舞的基础知识、舞种风格特点、舞蹈基本原理、舞蹈基本步伐、舞蹈基本组合依次教学和练习,感受国标舞魅力。
242870	动感流行舞班	曾小轩	18 岁以上	25	星期五 19:00-20:30	576 元/12 次 (48 元/次)	一种充满动感的热情奔放、充满青春跃动感受的多元化节奏型舞蹈。传授爵士舞基础,形体拉伸与塑造,结合成品编排,让学员心灵及身体去感受,将舞蹈化为艺术表现出来。
242871	中老年旗袍模特班	杜锦凤	35-65 岁	25	星期四 9:00-10:30	576 元/12 次 (48 元/次)	简单的形体、礼仪、模特步伐,提升优雅自信、气质和美丽,让生活更加健康、时尚、乐观向上。

课程日期: 星期二 3.12-5.28、星期三 3.13-6.5、星期四 3.14-6.13、星期五 3.15-6.14、星期六 3.9-6.15、星期日 3.10-6.16。

体育类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
242872	运动理疗 A 班	李翠	18 岁以上	25	星期三 9:30-10:30	576 元/12 次 (48 元/次) 自备瑜伽垫	针对肩颈腰背劳损僵硬、颈椎强直、“富贵包”、腰椎间盘突出等问题，运用解剖学知识及理疗原理，进行针对性训练，改善高低肩、驼背、脊柱侧弯、酸痛等问题。
242873	运动理疗 B 班		18 岁以上	25	星期五 19:00-20:00		
242874	运动理疗进阶班		已参加过一学期以上的旧学员	25	星期二 19:00-20:00		
242875	腰腹塑形训练	陈关颖	18 岁以上	25	星期四 9:00-10:00	576 元/12 次 (48 元/次)	腰腹塑型课程锻炼的是身体核心肌肉群，为您提供拥有强健体格所需的重要锻炼内容。在训练课程中，教练会指导您采用正确地动作和不同的模式，完成仰卧起坐和支撑等负重练习。您也会得到腕部、臀部和下背部肌肉的锻炼。
242876	普拉提 A 班	何妹华	18 岁以上	25	星期二 9:00-10:00	576 元/12 次 (48 元/次) 自备瑜伽垫	一种舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的运动，具有神奇的组合运动系统疗法，融合了瑜伽、太极、形体芭蕾的理念和训练方式；能改善血液循环、提高心肺功能、缓解压力、加强消化功能、增长力量，紧实肌肉、改善体态。
242877	普拉提 B 班		18 岁以上	25	星期三 19:00-20:00		
242878	普拉提 C 班		18 岁以上	25	星期三 20:10-21:10		
242879	普拉提 D 班		18 岁以上	25	星期五 9:00-10:00		
242880	普拉提进阶班		参加过一学期以上的旧学员	25	星期五 19:00-20:00		
242881	健身操 A 班	王湘平	18 岁以上	25	星期二 19:00-20:00	576 元/12 次 (48 元/次)	以有氧运动为基础，增进健康、塑造形体和娱乐身心，尤其对减肥、改善体态、提高协调性和韵律感有良好的效果。
242882	健身操 B 班	易玲	18 岁以上	25	星期四 9:00-10:00		
242883	健身操 C 班	黄莉莉	18 岁以上	25	星期四 19:00-20:00		

课程日期：星期二 3.12-5.28、星期三 3.13-6.5、星期四 3.14-6.13、星期五 3.15-6.14、星期六 3.9-6.15、星期日 3.10-6.16。

体育类							
编号	课程	老师	招生对象	人数	上课时间	学费/资料费	学习内容
242884	理疗瑜伽班	杨小玲	18 岁以上	25	星期三 9:00-10:00	576 元/12 次 (48 元/次) 自备瑜伽垫	通过正位的理疗瑜伽练习，调理身心，改善微循环，提高心脏运转效率、调整血压、优化神经系统，缓解焦虑、促进体内毒素排出，结合中医理疗改善精神衰弱、失眠、胸闷、心慌，提高精神专注度，使人进入平和安详的状态。
242885	尊巴健身班	刘益波	18 岁以上	25	星期二 9:00-10:00	576 元/12 次 (48 元/次)	尊巴是由舞蹈演变而来的一种健身方式，它融合桑巴、恰恰、萨尔萨、雷鬼、弗拉门戈和探戈等多种南美舞蹈。本期学习梅伦格 Merengue、萨尔萨 Salsa、昆比亚 Cumbia 和雷格顿 Reggaeton 四个核心节奏的基本舞步及与三种进阶变化。
242886	维密综合瘦身班	杨乐	18 岁以上	25	星期五 9:00-10:00	576 元/12 次 (48 元/次)	主要以健身操、搏击、舞蹈和自重力量来提升形体和气质，达到塑型减肥，紧致肌肤，提高肌肉力量和耐力，提升心肺功能，让你的身体充满活力和自信。
242887	养生太极班	温振雄	18 岁以上	25	星期五 8:40-10:10	576 元/12 次 (48 元/次)	学习传统杨氏太极拳二十四式，难度较低，无基础习练者也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，增强心肺功能，缓解关节疼痛，改善亚健康状态。

课程日期：星期二 3.12-5.28、星期三 3.13-6.5、星期四 3.14-6.13、星期五 3.15-6.14、星期六 3.9-6.15、星期日 3.10-6.16。

教师简介

吴尚泽（书法）：国家一级美术师（国家文化和旅游部审批），中山市教师书协常务理事，美术、书法高考专业老师，青少年硬笔书写教育指导专家，青少年成长规划师，笔迹分析师，国家专利回形六宫书写格发明人，大格局书写体系创始人。主编《大格局书写》系列教材，作品传略入编《中国书画家大百科》全书等典籍。

汪伟明（水彩）：中山市美术家协会会员，中山市水彩艺委会会员。所绘画的速写具有很强的自我风格，从事美术教育 30 多年，美术功底扎实，从严谨的素描造型到敏锐的色彩感觉都让他的艺术写生课别样出彩！

胡军雄（水墨、素描）：中山市美术协会会员，沙溪镇美术家协会理事。擅长水墨画、美术设计、动漫设计等。有丰富的儿童、成人美术教学经验，个人美术作品曾多次入选市级美术作品展。

吴龙泉（浪漫油画）：职业画家，中山市美术家协会会员，中山美协油画艺委会秘书处成员。作品多次入选省市各级画展并荣获奖项，教学方式深受学员欢迎。

吴江艺（印象油画）：毕业于肇庆学院美术系（油画方向），学士学位。从事教学工作约十年，教学经验丰富，努力把握课程内容与教学技巧，因材施教。曾举办 2007 年肇庆学院美术馆“持续冲突”三人油画展、2012 年中山书画院“快 D 啦”当代艺术展、2014 年中山美术馆“叽哩呱啦”当代艺术展。

张秋菊（掐丝珐琅）

景泰蓝掐丝珐琅彩传承师，中山市工艺美术协会会员，以丝为笔，以釉为墨，在一丝一釉中静心修身 传播非遗文化精神，传承掐丝珐琅彩指尖艺术。

樊颖橦（流行钢琴）：广东省音乐家协会流行钢琴艺术委员会副秘书长、江西定南县青少年活动中心集体课高级讲师、辛笛应用钢琴四手联弹双钢琴教学法讲师、广州市康懿老年大学钢琴集体课教师，从事钢琴教育多年，不断进修，教学灵活多样，因材施教，课堂气氛活跃，且善于与各年龄学员沟通，有多年教授成人流行速成钢琴集体课，成年人钢琴集体课的丰富经验。

李海翔（空灵鼓）：打击乐教师、专业鼓手、乐团指挥。毕业于沈阳音乐学院，师从沈阳音乐学院吕青山教授、中央音乐学院刘刚教授、上海打击乐协会会员、IPEA 国际打击乐协会会员、广东省管乐协会会员、广东省管乐协会会员、广东省音乐舞蹈花会优秀指导教师、中山市校际管乐比赛优秀指导教师。

高兴文（吉他）：广东省流行音乐协会电声乐专业委员会培训部部长，网易云音乐人、抖音音乐人、驻唱弹唱歌手。自幼学习单簧管，后学习吉他指弹，现主攻吉他弹唱。与大信、OPPO、华为等企业有长期合作关系，表演实战经历丰富。

郭萍萍（古筝）：毕业于中国音乐学院，学士学位，从事古筝教学十余年，所教授学生在每年的比赛中多次获得演奏金奖、银奖、铜奖等。中国民族

管弦乐学会会员、中山市古筝协会理事、广东省古筝学会会员，多次被评为优秀指导教师。

卢慧（古琴）：香山琴社秘书长，文旅部人才中心认证古琴讲师。多次组织雅集、演出活动，分享古琴艺术，教学生动活泼、耐心细致，深得学员好评。

王文娟（声乐民美）：西南大学声乐硕士研究生毕业，曾获得岷洲青年歌手大奖赛一等奖，中国青少年艺术节声乐青年组二等奖；2016年成功举办研究生个人独唱音乐会，现担任广东白云学院传媒学院声乐教师。

田俊文（全民K歌）：毕业于星海音乐学院流行音乐系演唱专业、曾荣获珠三角青年歌手大赛金奖，荣获中（山）港澳台青年歌手大赛冠军、曾应邀出访中国台湾、奥地利、德国等多个国家演出交流、创作《飞.FLY》获第二届粤语歌曲排行榜最受欢迎歌曲、唱作《爱无双》荣获中山市第二届音乐舞蹈花会声乐组金奖。

王琪飞（全民K歌）：毕业于星海音乐学院流行音乐系演唱专业、马来西亚师范 UPSI 音乐教育在读研究生、曾荣获音乐先锋榜年度最受欢迎先锋女歌手、任教于珠海艺术职业学院流行音乐专业。

于青（语言艺术）：现任广东省朗诵协会常务理事，中山市朗诵协会荣誉会长，中山市文化志愿者总队指导老师。曾多次在省、市级演讲、朗诵比赛获奖，多次策划主持及参演中山市大型文艺晚会、迎新年诗会及中山春晚等，组织了中央人民广播电台第五届“夏青杯”朗诵比赛中山赛区全程赛事、组织策划了第一、二届中山市朗诵大赛，多次在省、市级朗诵、演讲、辩论赛及主持人比赛中担任评委。

黄景文（女性魅力成长）：形体仪态高级导师、教育部职业类院校公关礼仪教师、英国王室礼仪学院 BSE 荣誉礼仪师、中国商业联合会职业技能鉴定中心评委，中山多所高校特聘礼仪老师，已开展近千场企业与政府部门礼仪内训，培养了一支优秀的礼仪讲师团队，集合了礼学精髓和独有的创新教学体系。

张鉴来（摄影艺术）：中国摄影家协会会员、广东省摄影家协会理事、中山市文联兼职副主席、中山市摄影家协会主席，作品《大地》获第11届中国国际摄影艺术展社会生活类金牌、作品《九曲黄河》获得第14届中国国际摄影艺术展艺术类铜牌、曾荣获广东省摄影家协会颁发的“广东摄影50年贡献奖”，《乡里》张鉴来摄影展在中山、湖南、广州、珠海展出。

梁敬贤（手机摄影）：中山传媒资深记者、媒体策划人，广东省青年摄影家协会主席团成员，广东省摄影家协会会员，中山市青年摄影家协会主席，中山市青年摄影家协会妇联主席，中山市摄影家协会理事，中山市新闻摄影协会会员，中山市青年摄影家协会优秀青年讲师，中山市南区良都社区党员志愿者和良都社区青年智库成员。

王金海（视频拍摄技巧）：中国民俗摄影协会会员、中国摄影著作权协会会员、广东省摄影家协会会员、中山市摄影家协会会员、中山市青年摄影家协会会员及优秀青年摄影讲师，曾任中山广播电视台《法律天地》栏目导演及编导，十多年视觉艺术授课经验。

朱婉霞（香道）：国家高级香道师、中国工艺美术学会香文化艺术专业委员会委员，首届“天香使者”荣誉获得者。致力于传承、传播中国传统香文化。于2018、2019年受邀参加“全球外交官中国文化之夜”盛典。

王露娜（茶艺）：国家高级评茶员、国家级茶艺技师、国家茶艺考评员、茶艺培训高级导师、制茶师、岁月茶舍创始人，中山市技师学院茶艺老师；2017年广东省茶艺师职业技能竞赛荣获银奖、第十届香山茶文化节茶艺技能大赛荣获一等奖、第十一届香山茶文化节茶艺技能大赛荣获亚军、第九届香山茶文化节传统服装秀大赛荣获亚军、最佳风采奖。从事茶行业多年，具有丰富的茶会策划经验及茶事活动经验。

袁颖杰（缝纫文创）：资深手工设计师，手工创意达人，缝纫手工老师。擅长布艺、家居品、玩偶、包包、服装等开发设计与制作。从事过纯手工高定礼品店，开办DIY工作室、手工培训教室，专注于手工教学，珠海城市职业技术学校特聘缝纫教师，中山与珠海中小学手工老师，拥有非常丰富的教学经验。

侯少华（缝纫文创）：中山市美术家协会会员，中山市油画艺术委员会会员。长期从事美术教育工作，曾多次获得市级、省级、国级的优秀指导教师奖。多年前与插丝珐琅、缝纫手工艺制作结下不解之缘，并为之创作与研究。

向静（形体舞）：毕业于华南理工大学舞蹈专业，在校期间曾获得“第三届”桃李杯舞蹈大赛优秀奖。中国舞蹈家协会优秀教师，毕业后从事舞蹈事业多年，具有丰富的教学经验，深受学员们的喜爱，参赛的节目大多获得金奖和银奖的好成绩。

梁文挺（形体舞）：毕业于广州体育学院舞蹈表演（现代舞与爵士舞专业）；现代舞舞者、编导；北京当代芭蕾舞团人才库演员；原203Y舞蹈剧场签约导师。入选国家艺术基金芭蕾舞人才培养项目；2020年参加广东省花会参演作品《我在海边长大》荣获金奖。

曾慧妍（拉丁舞）：中国国际标准舞总会教师，从事舞蹈教育行业多年，曾多次比赛荣获名次奖前三名，所教授学生在每年的拉丁舞比赛中多次获得一等奖、二等奖、三等奖、名次赛前八名等。

曾小轩（动感流行舞）：中国舞蹈家协会街舞委员会综合师资教师、中国舞蹈家协会街舞委员会注册舞蹈教师。

杜锦凤（旗袍模特）：2015年组队带领旗袍队兼舞蹈队，多次参加公益活动和比赛，荣获“东区建设者”荣誉称号，中山市新力翡翠湾首届“新力杯”广场舞大赛优胜奖和人气奖第一名，中山市“女神才艺大赛”旗袍队优胜奖，舞蹈队获冠军。

陈关颖（腰腹塑形训练）：毕业于华南师范大学体育科学学院，社会体育与指导管理专业，社会体育指导员、团体健身教练、体能教练、莱美LES MILLS团课国际认证、青少年体适能认证、国职中级私人教练、广东省高校体育舞蹈二等奖。

李翠（运动理疗）：持有哈他瑜伽证书、维密体雕认证、孕产恢复课程证书、普拉提证书，擅长哈他瑜伽、肩颈腰理疗、普拉提大器械。

何妹华（普拉提）：擅长产后修复、减脂塑形、瑜伽、普拉提，上课风趣幽默，深得学员们的认可和喜欢。

杨小玲（理疗瑜伽）：瑜伽初中高级培训导师、CAEP 认证瑜伽导师、普拉提功能训练师、维秘体雕训练师、产后修复教练、运动康复教练。擅长：瑜伽理疗、运动康复、形体纠正与雕塑、蜜桃臀、美胸美背、产后修复。

易玲（健身操）：中山市资深健美操教练、国家一级健美操教练员、国家一级健美裁判员、美国加州养生学院专业瑜伽导师、擅长各类舞蹈及健身类节目编排，长期从事健美操教练培训及课程教学，经验丰富！

王湘平（健身操）：毕业于湖南省科技学院，考级湖南省舞蹈一级编导师、国家职业健身教练资格认证、中国健身运动科学高级教练认证、亚洲健身学院 ssj 形体爵士认证教练，专长：极速形体、塑形、减脂、爵士舞蹈、风情舞、民族舞、抖音网红舞、广场、模特、形体礼仪。

黄莉莉（健身操）：持有青少年体适能认证、国家职业资格认证，擅长：健身操课程、产前训练、产后修复、小团体训练课程、减脂塑型。

杨乐（维密综合瘦身）：健美操国家二级教练员，国家二级健美裁判，CTS 小团课认证教练，擅长各类有氧操类的舞蹈编排和教学。

刘益波（尊巴健身）：国家体育总局职业资格认证私人教练（中级）。

温振雄（太极）：师从中国太极拳名家杜万勇老师，杨氏太极拳第七代传人。先后习练截拳道，杨氏太极拳，曾获第十四届香港国际武术大赛推手对抗 70kg 第一名、佛山市首届太极推手邀请赛 75kg 第一名、2017 年广东省武术锦标赛太极拳青年组第二名、广东省第十届武术精英大赛太极拳金奖。

闵志超（古风舞）：毕业于湖北省艺术学院舞蹈系。中国舞蹈家协会认证教师，中国舞蹈教育技巧教师，擅长毯技、古典舞身韵及古典舞教学。6 年舞蹈教学经验。曾获全国大学生技能大赛一等奖，被湖北电视台评为“最佳编导”；编排原创节目《回家吧！垃圾宝宝》在黄鹤美育节荣获省一等奖；参演由香港、武汉、襄阳三地艺术家联袂打造的舞剧《射雕英雄传》。

陈舜吟（花艺）：研习花道十几年，热爱东方美学生活，对于自然艺术有着浓厚的兴趣及独特的见解。致力于传播及发展花道文化，意在引领更多花的喜好者领略古老的东方美学。

程晶（意象油画）：中山火炬职业技术学院包装设计学院副教授、重庆大学硕士研究生，中山美术家协会油画艺术委员会理事，中山工艺美术家协会副会长，中山火炬开发区美术家协会副会长。

冯浩然（流行演唱）：中山市妇女儿童活动中心专职声乐教师，参演作品入围全国文旅部第十九届群星奖，曾荣获广东省第九届百歌颂中华独唱金奖、广东省音乐舞蹈花会金奖、广东省群众艺术花会金奖、中山市十大歌手冠军、中山市音乐舞蹈花会金奖、粤港澳歌手大赛十大歌手称号、中山市首届军旅歌曲比赛一等奖等。

梁伟峰（基础绘画）：中山市妇女儿童活动中心专职美术教师，中山市美术家协会会员，中山美术家协会油画艺委会会员，幼儿园环境设计师，儿童区域美术工作室设计师。具有 20 多年美术教育经验，长期对儿童美术教育、成人培训课程等进行开发与研究。