|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2022年春季班教学计划** | | | | | | | |
| **班级** | **瑜伽班** | | **授课**  **教师** | **王芳** | | **班主任** | **沈娟** |
| **教学**  **目的** |  | | | | | | |
| **使用**  **教材** |  | | | | | | |
| **上课**  **时间** | 星期二下午4:00－5:30 | | | **地点** | 教职工活动中心501室 | | |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** | | | | | |
| **1** | 3月1日 | 呼吸，热身，拜日式练习.初级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **2** | 3月8日 | 呼吸，热身，拜日式练习.初级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **3** | 3月15日 | 呼吸，热身，拜日式练习.初级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **4** | 3月22日 | 呼吸，热身，拜日式练习.初级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **5** | 3月29日 | 呼吸，热身，拜日式练习.初级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **6** | 4月12日 | 呼吸，热身，拜日式练习.初级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **7** | 4月19日 | 呼吸，热身，拜日式练习.初级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **8** | 4月26日 | 呼吸，热身，拜日式练习.初级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **9** | 5月10日 | 呼吸，热身，拜日式练习.初级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **10** | 5月17 日 | 呼吸，热身，拜日式练习.初级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **11** | 5月24日 | 呼吸，热身，拜日AB练习.初中级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **12** | 5月31日 | 呼吸，热身，拜日AB练习.初中级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **13** | 6月7日 | 呼吸，热身，拜日AB练习.初中级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **14** | 6月14日 | 呼吸，热身，拜日AB练习.初中级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **15** | 6月21日 | 呼吸，热身，拜日AB练习.初中级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **16** | 6月28日 | 呼吸，热身，拜日AB练习.初中级体式练习及分解，开肩开胸等练习，放松 | | | | | |
| **备注** | 报名联系人：沈老师 13851630097 | | | | | | |