|  |
| --- |
| **南航老年大学2024年春季班教学计划** |
| **班级** | **瑜伽班** | **授课****教师** | **王小芳** | **班主任** | **任虹** |
| **教学****目的** | 改善亚健康、理疗身体、修身养性、平静内心 |
| **使用****教材** | 使用材料：瑜伽垫1张／瑜伽砖2块／伸展带1根 |
| **上课****时间** | 星期二下午4:00－5:00 | **地点** | 教职工活动中心501室 |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** |
| **1** | 3月5日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 |
| **2** | 3月12日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 |
| **3** | 3月19日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 |
| **4** | 3月26日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 |
| **5** | 4月2日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 |
| **6** | 4月9日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 |
| **7** | 4月16日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 |
| **8** | 4月23日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 |
| **9** | 4月30日 | 呼吸、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 |
| **10** | 5月7日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 |
| **11** | 5月14日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 |
| **12** | 5月21日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 |
| **13** | 5月28日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 |
| **14** | 6月4日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 |
| **15** | 6月11日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 |
| **16** | 6月18日 | 呼吸、热身拜日 AB 练习、初中级体式练习与分析开肩开胸等练习 |
| **备注** | **报名联系人：**任老师13776666812 |