|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2025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** | **教学内容** | | | | |
| **1** | 3月4日 | 冥想调息、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | |
| **2** | 3月11日 | 冥想调息、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | |
| **3** | 3月18日 | 冥想调息、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | |
| **4** | 3月25日 | 冥想调息、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | |
| **5** | 4月1日 | 冥想调息、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | |
| **6** | 4月8日 | 冥想调息、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | |
| **7** | 4月15日 | 冥想调息、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | |
| **8** | 4月22日 | 冥想调息、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | |
| **9** | 4月29日 | 冥想调息、热身拜日A练习、初级体式练习、基础伸展 | | | | |
| **10** | 5月6日 | 冥想调息、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13日 | 冥想调息、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20日 | 冥想调息、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27日 | 冥想调息、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3日 | 冥想调息、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10日 | 冥想调息、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17日 | 冥想调息、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** | | | | | |