

樂活有氧拉伸操中午班

教師姓名：徐麗媛 老師

教師簡介：北京舞蹈學院畢業

課程介紹：分為有氧、拉伸、緩和鬆弛三部分。採節奏鮮明的音樂搭配動作，全方位訓練體適能及各部位肌力群。並藉由伸展拉伸，拉開肌肉、韌帶、淋巴，防癌排毒，避免運動傷害。再藉由拍打緩和，放鬆肌群、舒緩壓力。

開課日期：2016年07月07日（週四）共8週

上課時間：下午 12：10～13：10

上課地點：台北大安分校

上課方式：

學員選課資格：不限

課程教材：

學員自備物品：自備一條長與身高相同，寬為25公分左右之有彈力的布帶，請著輕便運動服及運動鞋、自備毛巾

課程大綱：

週次	課程主題	課程內容（實際授課內容視學員需求調整）
第 1 週	有氧舞、拉伸操12式 +緩和運動+椅子操	有氧舞+拉伸操12式+緩和運動+椅子操+拍打鬆弛五部分。新舊有氧舞搭配，以兼具每節課均有運動流汗及學習新舞步的快樂。前五週教完所有新舞步，後三週複習練習，糾正動作，避免不正確用力造成運動傷害。
第 2 週	同上	同上
第 3 週	同上	同上
第 4 週	同上	同上
第 5 週	同上	同上

週次	課程主題	課程內容 (實際授課內容視學員需求調整)
第 6 週	有氧舞、拉伸操12式 +緩和運動+椅子操	有氧舞+拉伸操12式+緩和運動+椅子操+拍打鬆弛五部分。新舊有氧舞搭配，以兼具每節課均有運動流汗及學習新舞步的快樂。前五週教完所有新舞步，後三週複習練習，糾正動作，避免不正確用力造成運動傷害。
第 7 週	同上	同上
第 8 週	同上	同上