附件3：  **培训课表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **阶段** | **日期** | **时间** | **实践场馆1** | **实践场馆2** | **实践场馆3** | **理论场馆1** | **理论场馆2** | **健身房** |
| **第****一****阶****段****课****程** | **11日** | 8：30-11：30 | 艺术体操 | 排舞 | 街舞 | 团体操 | 健身健美 |  |
| 14：30-17：30 | 艺术体操 | 团体操 | 街舞 | 排舞 | 健身健美 |  |
| 18：30-20：30 | 排舞 | 团体操 |  | 艺术体操 |  |  |
| **12日** | 8：30-11：30 | 艺术体操 | 排舞 | 街舞 | 团体操 | 健身健美 |  |
| 14：30-17：30 | 艺术体操 | 团体操 | 街舞 |  |  | 健身健美 |
| 18：30-20：30 |  | 团体操 |  | 艺术体操 |  |  |
| **13日** | 8：30-11：30 | 艺术体操 | 排舞 | 街舞 | 团体操 |  | 健身健美 |
| 14：30-17：30 | 团体操 | 排舞 | 街舞 | 艺术体操 | 健身健美 |  |
| 18：30-20：30 |  |  |  | 团体操 |  |  |
| **第****二****阶****段****课****程** | **14日** | 8：30-10：00 | **开班仪式、健身操舞蹈评分系统课程讲解与第一阶段课程证书发放** |
| 10：00-11: 30 | 节奏体语 |  | 中国风 | 健美操 | 瑜伽 |  |
| 14：30-17：30 | 节奏体语 | 瑜伽 | 中国风 | 健美操 |  |  |
| 18：30-20：30 | 健美操 | 瑜伽 | 节奏体语 |  |  |  |
| **15日** | 8：30-11：30 | 健美操 | 瑜伽 | 节奏体语 |  |  |  |
| 14：30-17：30 | 健美操 | 瑜伽 | 节奏体语 |  | 中国风 |  |
| 18：30-20：30 | 中国风 |  |  | 健美操 |  |  |
| **16日** | 8：30-11：30 | 健美操 | 瑜伽 | 节奏体语 |  | 中国风 |  |
| 14：00-17：00 |  | 瑜伽 | 节奏体语 | 健美操 | 中国风 |  |
| 18：30-19：30 | **第二阶段课程证书发放** |
| **离会** | **17日** | **离会** |