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** | | | | | | | | | | |