

114 年度雙園歡樂韻律有氧 課程表

林芝驊 老師

週次	日期	時間	活動主題	進行方式
1	4/1	每周二 上午 9:20 分 完成報到	愛人醉下去	1. 培養良好的定向感(空間、時間)，過程中訓練專注力與反應。 2. 以有氧步伐為基礎加入各式舞蹈元素，廣場舞、拉丁舞、Zumba、恰恰多元風格，不需基礎，輕鬆律動教學，隨音樂節奏達到舒壓放鬆與熱量消耗之功能。 3. 享受肢體律動的樂趣，增進身體的協調性、節奏感和團體互動能力，強化心肺耐力。
2	4/8		青蚵仔嫂	
3	4/15		.流水年華	
4	4/22		含淚跳恰恰	
5	4/29		寶貝對不起	
6	5/6		路邊的野花不要採	
7	5/13		幸福音頭	
8	5/20		浪跡天涯	
9	5/27		歡樂今宵	
提醒:學員穿著輕便服裝運動鞋上課, 保持呼吸不憋氣,量力而為不勉強。				

雙園里辦公處 雙園國小輔導室 聯絡人陳麗珠 0931-031911