

115 年雙園樂齡有氧律動課程表

林芝驊老師

時間:每周四 9:10~11:00

週次	日期	曲目	進行方式
1	3/12	你好我好新年好	<p>1. 培養良好的定向感(空間、時間)，過程中訓練專注力與反應。</p> <p>2. 以有氧步伐為基礎加入各式舞蹈元素，拉丁舞、Zumba、恰恰多元風格，不需基礎，輕鬆律動學習，隨音樂節奏達到舒壓放鬆與熱量消耗。</p> <p>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。</p>
2	3/19	眉飛色舞	
3	3/26	攙扶	
4	4/2	心上人	
5	4/9	熱情的姑娘	
6	4/16	冬天裡的一把火	
7	4/23	可愛的玫瑰花	
8	4/30	愛的路上我和你	
9	5/7	小城夏天	
10	5/14	頭號甜心	

學員請自備水杯, 穿著輕便服裝和運動鞋!