附件1：

**2019年全国无极球教练员培训班（上海站）报名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓 名** | **性别** | **年龄** | **单 位** | **身份证号** |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |

联系人：

手 机：

电子邮件：

地 址：

附件2

**行程建议**

请参会人员自行乘坐飞机、火车等交通工具抵达上海。到达上海后前往培训地点的交通提示：

（一）火车抵达前往培训地点方案

1.上海虹桥火车站

虹桥西交通中心乘坐173路公交车在华江路爱特路站下车，向回走80米到达华江路爱特路交叉口后右转到爱特路向西步行约1000米即可到达；出租车约28元，17分钟左右可到达。

2.上海南站

乘坐地铁3号线转13号线再转121路公交车，在爱特路金园一路站下车后步行160米到达；出租车约64元，30分钟左右可到达。

3.上海站

乘地铁1号线坐一站在汉中路转乘13号线，在金运路站下车转乘121路公交车，坐一站到爱特路金园一路站下车后步行160米到达；出租车约53元，42分钟左右到达。

（二）飞机抵达前往培训地点方案

1.上海虹桥机场

地铁2号线（浦东机场方向）在淞虹路站下，转乘121路公交车，在爱特路金园一路站下车后步行160米到达；出租车约27元，16分钟左右到达。

2.浦东机场

地铁2号线（徐泾东方向）在淞虹路站下，转乘121路公交车，在爱特路金园一路站下车后步行160米到达；出租车约222元，60分钟左右到达。

附件3

**无极球运动简介**

无极球运动是被国家体育总局社体中心正式列入的全民健身运动新项目。 无极球运动是在传承基础上的创新，更加符合现代人快节奏生活方式而发展出来的一项新型健康运动，是一项集健身、修身、养心于一体的独具中国特色的健身运动，为大众提供了一项易学、有趣的健康运动方式，让人们能有效全面改善自己的亚健康状态。

无极球运动要义清晰，动作简单；不刻意强调基本功训练，操作安全，特点鲜明，功效显著；受众面广，能真正帮助习练者激发身体潜能，是极为务实的一项健康运动。 无极球运动还是一项不受条件限制的运动，可利用碎片化时间进行锻炼，是一项在办公室或在家进行微运动的好方式。 该项运动的创始人员创编出一套三级九段逐步升级的技术体系，能满足各层次人的习练需求；还创编出若干套规定习练套路，将运动技术与艺术表演完美融合。 弘扬中华文化，促进全民健身。

 