附件1：

培 训 日 程

|  |  |
| --- | --- |
| **时 间** | **活 动 内 容** |
| 7月2日（周二） | 12:00后 | 学员报到 |
| 7月3日（周三） | 8:30-9:00 | 开班仪式 |
| 9:00—10:00 | 健身气舞理论教学1.健身气舞的编创理念与技术构成2.五脏养生桩健身作用的实验观察 |
| 10:15—12:00 | 健身气舞示范套路（一）教学 |
| 14:00—17:00 | 健身气舞示范套路（一）教学 |
| 19:00-21:00 | 健身气舞项目体系建设与推广座谈会 |
| 7月4日（周四） | 8:30—12:30 | 健身气舞示范套路（二）教学 |
| 14:00—17:00 | 健身气舞示范套路（二）教学 |
| 19:00-21:00 | 八段锦教学 |
| 7月5日（周五） | 8:30—9:30 | 健身气舞示范套路（一）（二）复习指导 |
| 10:00-11:00 | 健身气舞示范套路考评 |
| 11:30-12:00 | 结业仪式 |
| 14:00前 | 学员离开 |

**注：**活动安排可能会有些许调整，请以实际活动为准。