

阮翠娥老师是专业舞蹈老师，她今年在奔腾中文学校开设了以下课程：

1) 儿童芭蕾舞基础班（4~6岁），时间 3:30-4:20，该课程介绍基本儿童律动来培养身体柔软度和节奏感，再加上用初级芭蕾舞来训练优雅身段。

2) 少儿民族舞蹈（7-10岁），时间 2:30-3:20，该课程除了学习基本芭蕾舞步来训练身体的柔软度以外，加上传统民族身段和武功来增强表演技巧，将学习彩带舞和扇子舞。3) 成人瑜伽课：4:30-5:20，欢迎大家继续报名

3) 成人瑜伽班，时间 4:30-5:20，该课程训练身体平衡、放松心情、帮助睡眠，伸展肌肉、关节，增加柔软度，达到身心灵合一。