

2022-2023 年度文化课简介

少儿口才初级一班 5yrs & Up : 1:30 - 2:30

少儿口才中级一班: 2:30 - 3:30

任课老师: 吴丽雅

课程详情见单课说明。

书法班

任课老师: 朱家萍

学书法能使人变“静”，培养人的专心、细心、耐心和毅力，练字须绝虑凝神，全躯启动，力送毫端，注于纸上，抒胸中气，散心中郁。这样，对人的心理和生理方面都有一定的调节和锻炼作用，久而久之，可使人灵心焕发，无疾而寿。成人书法班将从永字八法的基本笔画教起，用悬肘悬腕姿势握笔写大字。在八九个月的时间里循序入门，打下好基础。

朱家萍老师是中国书法家协会注册书法教师，今年在奔腾同时开设以下课程：

--成人书法 2:30 - 3:30

--毛笔书法少儿入门 1.1 班 3:30 - 4:30

Zumba 班

任课老师: 黄楚坚

--成人健身尊巴班 2:30-3:20 & 3:30-4:20

Zumba(尊巴)是一种国际健康时尚的健身课程，它将音乐与动感易学的动作还有间歇有氧运动融合在了一起。它正在以其热辣性感、激情洋溢的风格风靡全球。Zumba(尊巴)也被形容为一个大 Party，能让人摆脱烦恼与枯燥的快乐运动。任何人只需要跟着节拍自然的做动作，整个过程充满快乐，舞步简单、有趣、易学。广受家长们的喜爱。

成人瑜伽班 2:30-3:30

任课老师：阮翠娥

想要优美挺拔的身姿，再加上强而有力的肌体？本班将通过瑜伽练习，为您塑造健美的身材。苗条，曲线的身段。强有力的臀部，手臂，腹肌和腿部。达到减脂塑形的效果，同时帮助身体排出毒素。

阮翠娥老师是专业舞蹈老师，同时在奔腾开设以下课程：

--成人健身舞与瑜伽 3:30 - 4:30

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。

绘画班

任课老师：张宇望

--基础绘画 2:30-3:20 & 3:30-4:20

少儿绘画，是对少儿观察力、想象力和动手表达能力的综合训练，是审美和创造力的多元激发，促使孩子的形象思维能力在智力形成过程中，得到充足的开发，并潜移默化成为个人的审美经验和素养。

电脑编程和机器人相关课程请查看附件