附件3：

**培训班日程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日 期** | **时 间** | **内 容** | **地 点** |
| 5月15日 | 14:00 | 报 到 | 7号楼瀚海厅 |
| 5月16日 | 8：30—8:45 | 开班仪式 （合影） | 6号楼康乐厅 |
| 8:45—11：30 | 舒筋拉力操基础拉法《中国范儿》教学（单绳） | 6号楼康乐厅 |
| 13:30-15:30 | 舒筋拉力操基础拉法《中国范儿》教学（单绳） | 6号楼康乐厅 |
| 15:30--17:30 | 舒筋拉力操规定套路《劳动创造中国梦》教学（双绳） | 6号楼康乐厅 |
| 19：00-20：30 | 学习舒筋拉力操竞赛规则 | 瀚海楼一楼会议室 |
| 5月17日 | 8：00-11：30 | 学习舒筋拉力操《劳动创造中国梦(双绳） | 6号楼康乐厅 |
| 13：30—16:30 | 学习舒筋拉力操《劳动创造中国梦(双绳） | 6号楼康乐厅 |
| 16:30—17:30 | 分组展示（检验学习效果） | 6号楼康乐厅 |
| 17：30 | 结业仪式 | 6号楼康乐厅 |
| 5月18日 | 8:00 | 早餐后离会 |  |

就餐时间安排：早餐：7：00--8：00 午餐：11：30--12：30

晚餐：17：30--18：30