

2024년 제2기 강의계획서

과 정 명	줌바&태보(야간)			
담당 강사	안진희			
강좌 개요	신나는 음악에 맞춰 누구나 쉽게 따라할 수 있는 줌바 피트니스 및 태보를 통하여 심신의 스트레스를 해소하고 근력 및 심폐지구력 강화와 다이어트에 도움이 되게 한다.			
강의 목표	줌바&태보를 쉽게 배움으로서 정신적, 육체적 건강을 유지하게 한다.			
운영 시간	교육기간		요일	시간
	4. 1.(월)~6. 15.(토) / 11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.)		월, 수 주 2회	19:00~21:00
교육 대상	만 18세 이상 인천거주시민	인원	24명	수 강 료
준비물	운동화, 요가매트, 무릎보호대, 태보장갑			
재료비 (교재비)	무릎보호대, 태보장갑(개별준비 또는 각1만원)			
주별	세 부 내 용 (매 시간 스트레칭 및 근력운동 실시)			비고
1주	줌바 피트니스, 태보 용어 및 기본 자세 설명			
2주	줌바 피트니스, 태보 기본 동작 설명 및 연습			4/10 국회의원선거 휴강
3주	줌바: 메렝게, 살사 콤비 동작 설명 및 연습			
4주	줌바: 콤비아, 레게톤 콤비 동작 설명 및 연습			
5주	태보 상,하체 콤비 동작 Part 1, 2 설명 및 연습			
6주	태보 상,하체 콤비 동작 Part 3 설명 및 마무리			5/6 어린이날 대체휴무 휴강
7주	줌바 피트니스 작품 설명 및 연습			5/15 부처님오신날 휴강
8주	줌바 피트니스 작품 설명 및 마무리			
9주	태보 작품 설명 및 연습			
10주	태보 작품 설명 및 마무리			
11주	줌바 피트니스 및 태보 작품 총정리			

※ 강사, 일정, 내용은 사정에 따라 변경될 수 있으며 법정공휴일은 수업일수에서 제외됩니다.(보강 없음)