

大墩國中啦啦舞蹈團 暑期育樂營 開跑囉！

111/7/18-7/22 週一-週五 13:00-16:00

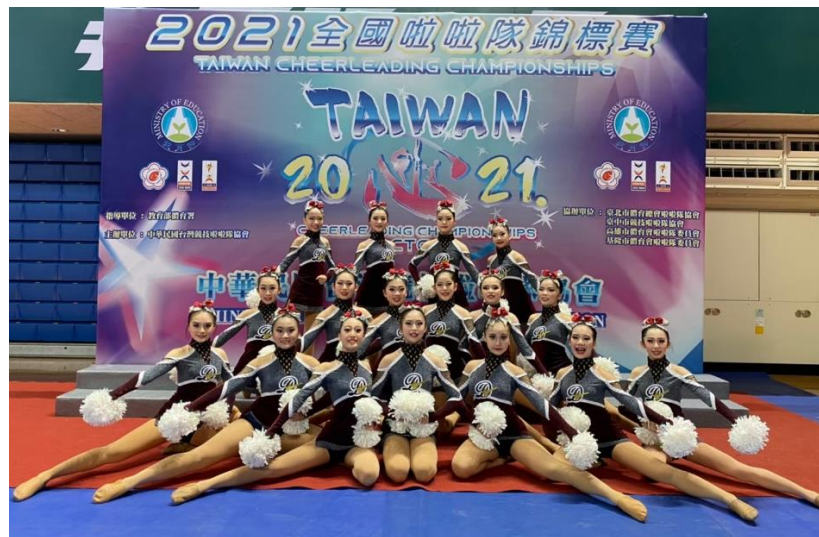
111/7/25-8/05 週一-週五 13:30-17:30

★地點：大墩國中全人館表藝教室 ★三週多元精彩課程 ★指導教練：墩中啦啦舞蹈教練團

★聯絡方式：0912-669953 維庭教練 (line:weitingchang801223) ★FB 搜尋-大墩啦啦舞團 私訊



名額有限 大墩啦啦舞團歡迎





2022 大墩國中舞蹈啦啦隊 暑期育樂營課程表 7月						
時間/日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	★注意事項 *穿著舒適可運動服裝 *攜帶毛巾/大水壺/乾淨 替換T恤 *有芭蕾舞鞋可攜帶 *如有先天疾病請先告知教練
	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	
下午 13:00-14:30	認識 舞蹈啦啦隊	舞蹈啦啦隊 基本技術	嘻哈舞蹈	彩球舞蹈	基礎體操	
下午 14:30-16:00	MV/體能訓練 拳擊有氧	MV/體能訓練 拳擊有氧	嘻哈舞蹈	體能訓練	爵士舞蹈	
時間/日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	

下午 13:30-15:30	MV/體能訓練 拳擊有氧	彩球舞蹈	肢體開發	舞蹈啦啦隊 比賽編排	芭蕾	*帶著積極陽光的心情 迎接挑戰
下午 15:30-17:30	芭蕾	MV/體能訓練 拳擊有氧	肢體開發	舞蹈啦啦隊 比賽編排	芭蕾	

2022 大墩國中舞蹈啦啦隊 暑期育樂營課程表 8 月

時間/日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	* 8/5 (五) 16:00 pm 為成果發表 歡迎家長蒞臨觀賞
	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	
下午 13:30-15:30	MV/體能訓練 拳擊有氧	舞蹈啦啦隊 比賽編排	肢體開發	競技跳繩 騰翻	舞蹈啦啦隊 比賽編排	
下午 15:30-17:30	靈魂頑童 嘻哈舞蹈 (移地教學)	靈魂頑童 嘻哈舞蹈 (移地教學)	肢體開發	舞蹈啦啦隊 比賽編排	成果發表 家長座談會	