杭州市“健身指导进单位”市民中心教学点活动方案（试行）

为推进全民健身走进单位，服务市民中心各市直单位，市体育局、市机关事务管理局拟在市民中心举办系列健身指导教学活动。

**一、主办单位：**

市体育局

市机关事务管理局

**二、参加对象：**

市民中心市直机关在编在岗职工

**三、教学地点：**

北礼仪厅

**四、教学时间：**

工作日午休时间，逢每月最后一个工作日停课，课次顺延。

**五、课程内容：**

太极拳剑、健身气功（八段锦、易筋经、五禽戏、六字诀等）、瑜伽、普拉提、排舞、健身操、综合训练（减脂、增肌、塑型）等（暂定）

**六、报名及管理办法：**

1.单位统一报名，填写附件报名表；

2.每人同一期间限报一项；

3.如因工作冲突或其他原因不能上课须提前请假，连续三次无故不到，或累计三次缺课，建议转入旁听；

4.单位每项目报名10人以内安排队长1人，10人以上安排队长1人、副队长至少1人；

5.如有空位，允许旁听，旁听学员请在报名学员进场完毕后视教学场地情况再行进场。

**七、报名联系及活动咨询：**

杭州市体育局群众体育处：方惠娟 陆岩，电话/传真：87972062。

 **八、未尽事宜，另行通知。**

附件：市民中心健身指导课程报名表

 2018年5月19日

附件：

市民中心健身指导课程报名表

报名项目：

单位（盖章）： 联系人：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓名 | 性别 | 年龄 | 备注 |
| 1 |  |  |  | 队长 |
| 2 |  |  |  | 副队长 |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |

注：1.各类运动禁忌症者请遵医嘱；

2.报名表请寄市体育局群体处，电话/传真：87972062；

3.杭州市健身指导QQ群：210295090。