附件2：

**上海石化工业学校女职工瑜伽协会活动计划**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 时间 | 活动项目 | 项目内容 | 活动地点 |
| 1 | 第2周五15:00 | 基础瑜伽 | 树式、三角式、展臂式、前屈式、眼镜蛇式 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 2 | 第3周五15:00 | 基础瑜伽 | 树式、三角式、展臂式、前屈式、眼镜蛇式 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 3 | 第4周五15:00 | 基础瑜伽 | 树式、三角式、展臂式、前屈式、眼镜蛇式 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 4 | 第5周五15:00 | 基础瑜伽 | 树式、三角式、展臂式、前屈式、眼镜蛇式 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 5 | 第6周五15:00 | 有氧运动 | 健身操 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 6 | 第7周五15:00 | 有氧运动 | 健身操 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 7 | 第8周五15:00 | 有氧运动 | 健身操 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 8 | 第9周五15:00 | 有氧运动 | 健身操 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 9 | 第10周五15:00 | 有氧运动 | 健身操 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 10 | 第11周五15:00 | 有氧运动 | 健身操 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 11 | 第12周五15:00 | 拜日瑜伽 | 十二式 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 12 | 第13周五15:00 | 拜日瑜伽 | 十二式 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 13 | 第14周五15:00 | 拜日瑜伽 | 十二式 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 14 | 第15周五15:00 | 拜日瑜伽 | 十二式 | 经贸实训楼二楼形体房 |
| 15 | 第16周五15:00 | 拜日瑜伽 | 十二式 | 经贸实训楼二楼形体房 |

上海石化工业学校女职工瑜伽协会

2019年9月1日