

SDHXCS Enrichment Classes (才艺课)

Subject (科目): Please select one of the categories	* Sports*		
Course Name (课程名称):	家长拉丁健身操 Zumba Aerobic Dancing		
Teacher Name (教师姓名)	Shelley Wu	Phone	858-231-0963
		Email	info@drwumindbody.com
Teacher's background and brief (教师及其简介):	Shelley Wu 吴晓莲 ✓ 持证 Zumba 教练 ✓ 瑜伽老师、注册瑜伽治疗师 (International Association of Yoga Therapists) ✓ 持证普拉提老师 (American Sports & Fitness Association)		
Course Description (课程简述):	Zumba 是一种以拉丁舞音乐为主背景的健美操，吴老师曾经在加州拉丁舞比赛中获奖，后来成为持证的 Zumba 教练。她带领的健美操集热情奔放和简单易学为一身，为华夏家长们带来快乐和健康。 吴老师的跳操课和瑜伽普拉提两节课在时间上完全适合华夏的家长们，健美操在周日 9: 40-10: 10，瑜伽普拉提课 10: 15-11: 00，正好在孩子们的中文课时段。家长们于接送孩子之间来到吴老师这里，方方便便地就锻炼了身体。 ZUMBA is a cardio exercise that uses Latin dance music. ZUMBA is a ton of fun. No dance experience is required.		
Course Objectives (课程目标):	Zumba 健身操：瘦身燃脂，强健心肺，欢乐起舞		
Pre-requisite/Student Ages (学生年龄):	主要针对家长(非华夏家长加收\$125)，学生 10 岁以上也欢迎。		
Class Dates (课程日期)	Class Dates: Sept 7, 14, 21, 28, Oct 5, 19, 26, Nov 2, 16, Dec 7, 14, Jan 11, 25, Feb 1, 8, 15, 22, Mar 1, 8, 15, 22, 29, Apr 19, 26.		
Class Size (最多招生人数限制):	Min: 5 Max: 20 ***Location: J-401 ***Check payable to: SDHXCS		
Course Fee (报名费 / 学费):	9:50 -10:25 (35 分钟): ZUMBA 拉丁健身操 10:25-11:10 (45 分钟): 瑜伽 x 普拉提		

	2025-2026 学年: 拉丁健身操 \$250/yr 瑜伽普拉提 \$280/yr Take Both for \$490 (\$40 discount)
--	--