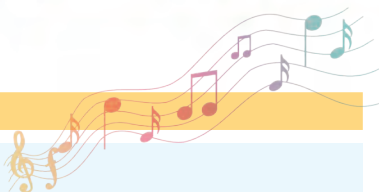




No. 6 声乐

场地：浦东新区工人文化宫分校

人声作为合唱艺术的表现工具，有着独特的优越性，能够最直接地表达音乐作品中的思想情感，激发听众的情感共鸣。通过用科学演唱的方法，引导学员将“气息、旋律、咬字、情感”等完美融合。



No. 7 潮太极

场地：黄浦区文化馆分校

让久在城市工作的白领人士在下班后能够学习简单的太极拳，让身心都能够得到全面的放松，轻松养生。太极老师将系统化地向学员传授太极拳技艺，让学员逐渐领会太极拳的技法和妙处。

No. 8 香道体验班

场地：上海市民艺术夜校总校

通过学习各种香药到亲手制香，多个角度来了解中华传统香文化。古人焚香是为了享受高雅，也是宫廷贵族显示身份的象征。而现代喧闹的都市生活也需要这种动中求静的意境。



No. 9 美妆化妆

场地：黄浦区文化馆分校

课程教授学员快速打造日常通勤妆容，学习美颜拍照，网感妆体验，让生活充满时尚的美。老师通过多年服务各大明星艺人，以及综艺节目的专业技术经验，让每位学员都能够在此课程中掌握和提升化妆技巧，提高审美认知。



No. 10 即兴表演

场地：上海市民艺术夜校总校

即兴表演的核心原则是“yes and”（是的而且）是演员在演出中需要运用的方法和理念，也是每个人在舞台之外的生活中为人处世的秘诀之一。课程希望在给予肯定、赞美、力量的同时，学员能表达自我，更好地面对生活中的每个瞬间和擦肩的每一个人。

No. 11 瑜伽基础班

场地：徐汇区漕河泾街道社区文化活动中心教学点

学习和练习瑜伽的目的：第一，通过冥想和打坐，消除紧张，让自己保持平和的心态；第二，减肥塑身；第三，改变弯腰驼背等不良的体态；第四，增加身体灵活性。



No. 12 芭蕾入门班

场地：杨浦区沪东工人文化宫教学点

针对初学者编排的入门课，课程内容简单易学，着重于提高基本身体素质和调整体态，达到紧致塑形的目的。课程将古典芭蕾训练通过现代表现形式进行演绎，旨在塑造和调整肌肉，建立核心力量，是有氧运动和力量的美力结合，具有小重量、高频次的特点。

资料来源：上海市群众艺术馆