

대관령면 평생학습 센터  
2024년 평생학습 프로그램 안내

◆ 프로그램 운영 세부 안내

| 과정명           | 모집 인원 (명) | 교육 기간<br>교육 시간                        | 운영<br>횟수 | 장소                     | 평생학습<br>온라인<br>접수 기간         |
|---------------|-----------|---------------------------------------|----------|------------------------|------------------------------|
| 요가+필라테스<br>빌레 | 15        | 7월19일~11월29일<br>매주 금요일<br>19:00-21:00 | 20회      | 드래이닝센터<br>다목적실<br>(1층) | 2024.6.24.<br>-<br>2024.7.18 |

- 기타 사항
- 등록 인원이 모집 정원에 70% 미만인 경우 과목 폐지 또는 통합 운영
- 본인이 평창군청 홈페이지 평생학습관에 온라인 접수를 하셔야 합니다.
- 교육 장소와 교육 요일은 사정에 따라 변경될 수도 있습니다.
- 위 프로그램 외에 개설 문의 및 상담받습니다.
- 기타 사항 문의 대관령면 평생학습 센터 담당 매니저 김신혜(010-9026-9877)

2024년 6월 21일 오전 10:34

## 대관령면 평생학습센터 프로그램 계획서

|       |   |      |             |
|-------|---|------|-------------|
| 프로그램명 | 요가+필라테스+성인취미발레                            | 강사명  | 황 다 윤       |
| 운영기간  | 2024년 7월 19일 ~ 11월 29일<br>(매주 금요일, 총 20회) | 운영장소 | 대관령면 트레이닝센터 |

| 차시 | 주제                       | 내용   | 비 고 |
|----|--------------------------|--|-----|
| 1  | 발레란 ?                    | 오리엔테이션, 발레 인사법, 발레 기본 손동작  |     |
| 2  | 포인 & 플렉스                 | Mat : 포인 & 플렉스 & 다리앞 스트레칭  |     |
| 3  | 쁠리에(Ple),<br>릴리베(Releve) | Bar :쁠리에(Ple), 릴리베(Releve)<br>발레 동작의 시선처리와 함께 음악 리듬감을 익힌다.                   |     |
| 4  | 발레 워킹                    | Center : 발레 워킹 & 포즈<br>스트레칭의 팔동작과 다리동작을 익혀 유연성을 기른다.                         |     |
| 5  | Tendu                    | Mat : 사이드 스트레칭, 나비자세<br>Bar : 탄두, 바뜨망, 복근 강화                                 |     |
| 6  | Battement                | Bar : 탄두, 바뜨망, 복근 강화   |     |
| 7  | Adagio                   | Center : Adagio(폴드브라 1~8번)   |     |
| 8  | Tendu, jete              | 기초워밍업 & 근력운동, Barre Work(Plie, tendu, jete), Center Work(Adagio), Floor Work |     |
| 9  | Chasse'                  | 허리 유연성 강화 동작<br>Center : ① 샹세, ② 점프(사선)                                      |     |
| 10 | Fondu                    | 기초워밍업 & 근력운동, 반복연습 Barre Work(fondu), Center work(En dehors), Floor Work     |     |

| 차시 | 주제              | 내용  | 비 고 |
|----|-----------------|---|-----|
| 11 | Grand Battement | 기초워밍업 & 근력운동, 반복연습 Barre Work(Frappes), Center work(Grand Battement), Floor Work          |     |
| 12 | Develppe        | 기초워밍업 & 근력운동, 반복연습 Barre Work(Develppe), Center work(Grand Battement), Floor Work         |     |
| 13 | Allegro I       | 기초워밍업 & 근력운동, 반복연습 Barre Work(Allegro I), Floor Work                                      |     |
| 14 | Allegro II      | 기초워밍업 & 근력운동, 반복연습 Barre Work(Stretching) Center Work(Allegro II), Floor Work(stretching) |     |
| 15 | Allegro III     | 기초워밍업 & 근력운동, 반복연습 Barre Work, Center Work(Allegro III), Floor Work(stretching)           |     |
| 16 | Grand Waltz     | 기초워밍업 & 근력운동, 반복연습 Barre Work, Center Work(Grand Waltz), Floor Work(stretching)           |     |
| 17 | Small jump      | 기초워밍업 & 근력운동, 반복연습 Barre Work, Center Work(Small jump), Floor Work(stretching)            |     |
| 18 | Encha'inement 1 | 기초워밍업 & 근력운동, 반복연습 Barre Work, 앙세르망 1, Floor Work(stretching)                             |     |
| 19 | Encha'inement 2 | 기초워밍업&근력운동, 반복연습 Barre Work, 앙세르망 2, Floor Work(stretching)                               |     |
| 20 | 총정리             | 그동안 배운 것을 총 복습한다.   |     |