**兰州文理学院工会委员会**

**兰文理工﹝2021﹞13号**

**关于举办第三期瑜伽培训班的通知**

**各分工会，各位女教职工：**

 为进一步落实学校“为党旗添光彩 、为师生办实事”实践活动，应广大女教职工要求，校工会决定举办第三期瑜伽培训班。瑜伽训练班是校工会根据广大女教职工的需求精心组织的活动，旨在通过开设瑜伽培训班，进一步提高女教职工的健康体质，丰富教职工业余生活，预防职业病，塑造女性的优美形象，创造和谐健康的工作环境，把个人使命和学校需求结合起来，为学校发展贡献力量。现将具体事宜通知如下：

**一、课程安排**

5月26日(星期三）起开课，周三、周五中午12:30-14:00，每周两次（如逢公众假期等特殊情况，上课时间另行通知）。

1. **培训地点**

综合艺术实践中心1楼

**三、活动须知**

1.本次培训班不再报名，有需求的老师按上课时间自行前往，务必按时参加培训。

2.提前10分钟到训练场地，手机不能带入训练场地。
3.空腹训练，练瑜伽前后一个小时内不宜用餐。
4. 活动专门聘请了专业瑜伽教师，请大家服从老师指导，注意循序渐进，量力而行，以免受伤。

5.瑜伽培训活动的未尽事宜由校工会负责解释。



2021年5月24日