



Tančit může každý!

www.fitjazz.eu

FITJAZZ®

Komplexní taneční a kondiční systém pro ženy, který využívá principy jazzového tance pro zlepšení síly, pružnosti i držení těla a speciální kompenzační a posilovací blok vedoucí k formování postavy a zeštíhlení. Klade si za cíl přinášet radost z tance za doprovodu melodické hudby soulu, jazzu i blues.



- **radost z tance**
- **zlepšení svalové síly a pružnosti**
- **rozvoj koordinace a představitivosti**
- **harmonizace svalového napětí**
- **úleva od bolesti zad a kloubů**
- **formování těla a zeštíhlení**



Specifika Fitjazzu®:

- komplexní, vyvážený a funkční systém přinášející radost z tance a zároveň zdraví pro tělo
- aplikuje principy starších pohybových systémů (jóga, balet) do moderních pohybových variací
- postavení na třech bodech – používá specifické nastavení chodidla ke správnému postoji, držení těla a harmonizaci svalového napětí
- harmonická poloha – výchozí poloha pro kompenzačně-posilovací blok, která výrazně zvyšuje jeho účinnost a urychluje viditelné výsledky

Fitjazz® Academy

MgA. Helena Peerová
Pod Stárkou 4, 140 00 Praha 4
+420 606 872 200
helena@fitjazz.eu