

厦门爵士舞培训品牌---厦门DNA潮流舞社

产品名称	厦门爵士舞培训品牌---厦门DNA潮流舞社
公司名称	厦门本能文化传播有限公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	厦门厦门市思明区厦大西村新华都超市二楼商铺
联系电话	0592-2090508 18030156833

产品详情

喜欢潮流舞蹈的朋友们，厦门首席爵士舞培训机构“DNA潮流舞社”2013年火热开班，真正小班制、零起点授课，成品舞教学！丝毫不用担心基础就可以掌握优美动人的舞蹈。

韩国爵士成品舞MV兴趣班 学习内容：一支最前沿的韩国爵士舞成品舞套路 学期：一个月（8节课）

招生对象：潮流爱好者，有无基础均可 潮流舞蹈卡种（周一到周天晚上） 曲风：Lady gaga、少女时代、布兰妮、碧昂斯等明星的MV 内容：潮流爵士舞基础。形体训练。成品舞。体能等

学期：每天的晚上都有会员课哦 学费：2800元/70节课时 享受九折优惠

课程特色：零起点、精品小班、成品舞教学。保证学会 DNA爵士舞教练认证班

颁发国际注册职业认证协会注册爵士舞导师证书：学习内容：爵士舞的基础、表演套路、教学方法、形体训练、服饰搭配、能适应在各种场所全能表演以及各种场合的教学

学期：30天（一年免费重修、学会为止）每天下午14:30~17:00间上课 学费：4800元

毕业待遇：学期完毕经过国家认证考核合格后 -推荐安排工作

招生要求：年满16—36岁间，五官端正、品行优良、热爱舞蹈事业的青年男女均课报名 爵士舞属于有氧运动，根据美国运动医学会的建议，每周跳3-5次爵士舞，每次舞蹈时间在30-50分钟，便会塑造出好身材。资料显示，在爵士舞的锻炼过程中，随着时间的延长，脂肪的供能比例也在增大，所以想达到更好的塑身效果，就应适当延长锻炼时间，并且持之以恒。 适合人群：年龄15-48周岁

《DNA舞社》总结学习爵士舞的好处如下：1. 长期学习爵士舞可以强化肌肉及关节灵活性。2. 训练学生手脚与大脑之间的配合：以简单的动作配合音乐，编成舞蹈动作练习，使练习者的肢体得到充分舒展和活动。3. 可培养练习者音乐节奏感及对舞蹈艺术的兴趣：通过热身及动作组合，以配合强劲的节拍，舞蹈的动感和音乐的节奏，使练习者在轻松欢快的气氛中学习。4. 训练肢体的协调性：爵士舞是一项全身的活动，包括头、肩、手、腰、胯及腿，身体任何部分都充分运用，如练习伸展动作，就可提高练习者的柔韧度和协调性。5. 训练耐力，增加自信：爵士舞不止帮助骨骼成长，练习过程中亦可培养练习者的专注耐性，建立自信。6. 通过不断练习来培养自己的恒心。7. 可以减肥健身塑身：爵士舞可以雕塑你的腰部、腿部，收腹九招快乐塑身集中营也是一种收腹妙法；而时髦紧腿术则简单轻松地带给你美丽又紧实的双腿！手臂臀部都能得到全面锻炼。8. 可以增强女性自信，提升气质：如今，很多女性已经不满足于单纯塑造身材，她们更注重提升个人气质。《DNA舞社》爵士教练介绍说，爵士舞有别于其他加入了大量有氧操成分的健身舞，爵士舞艺术感很强，主要是锻炼个人的表现力，着重培养一种感觉，一种姿态。而且，协调性在爵士舞中非常重要，除了手和脚的配合，还有头、和四肢的动作配合。学了爵士舞后，一举手一投足都会更加协调，进退之间愈发时尚妩媚，可以大大增强个人社交魅力。9. 可以减缓生活工作压力：对于长

期伏案工作学习导致的腰肩劳损等有非常大的预防及改善作用，可以有效的改善肩、颈部的劳损。10. 可以治疗产后忧郁症：很多产后女性，因为产后体重增加，身材变型，自信心受到很大的打击，容易患产后忧郁症。在舞蹈的学习过程中，她们能很明显的看到自己的身材一天天苗条起来，加之舞蹈时进行快乐的运动，人自然而然就变得越来越开朗了。