



## **Caracterização da Dança Jazz**

A Dança Jazz é uma forma de expressão pessoal criada e sustentada pelo improviso, apresentando uma descendência que pode ser traçada nas suas origens africanas. Tem certas características marcantes, numa explosão de energia que irradia de todo o corpo a um ritmo pulsante.

A Dança Jazz do CNM tem vindo a adquirir progressivamente um papel preponderante na projecção e valorização do panorama da Dança em Coimbra. Esta modalidade, iniciada nesta Associação em 1997, conta actualmente com nove classes, que ao longo do ano aprendem e desenvolvem as bases fundamentais de Jazz.

Executada com movimentos cheios de energia, intensidade, e precisão, a Dança Jazz proporciona uma boa actividade física, activa o sistema cardiovascular, funciona como terapia, melhora reflexos, postura, desenvolve a coordenação motora e aumenta a resistência muscular.

### **Objectivos:**

- divulgar uma das mais emblemáticas formas de expressão artística: a Dança Jazz;
- motivar a sua aprendizagem;
- potenciar a comunicabilidade através da dança;
- fomentar o trabalho de grupo através da aprendizagem colectiva de coreografias;
- melhorar a coordenação motora e a musicalidade;
- usufruir de benefícios físicos e emocionais;
- aumentar a técnica e a qualidade interpretativa das bailarinas;
- contribuir para o enriquecimento cultural da cidade de Coimbra, na área da Dança;



- proporcionar prazer pelo movimento dos corpos e pelos sentimentos e emoções que a dança jazz proporciona.

### **Professoras e Coreógrafas**

Maria Carlos Pego (Káká)

Maria Manuel Pego (Kéké)

### **Horários**

Terças e Quintas-feiras

Jazz I: 17h30m/18h15m

Jazz II: 18h15 / 19h00m

Jazz III: 18h15 / 19h00m

Jazz IV: 19h00m / 19h45m

Jazz Mães: 19h00m / 19h45m

Jazz V: 19h45m / 20h30m

Jazz VI: 19h45m / 20h30m

Jazz VII: 19h45m / 21h00m

Jazz VIII: 21h00m / 22h30m