

# CUS TRIESTE

a.a. 2025-2026

attività in convenzione con A.S.D. CapoeiraTrieste.org

Società convenzionata	  <a href="http://www.capoeiratrieste.org">www.capoeiratrieste.org</a> e-mail: <a href="mailto:info@capoeiratrieste.org">info@capoeiratrieste.org</a> <a href="https://www.facebook.com/capoeiratrieste.org">https://www.facebook.com/capoeiratrieste.org</a>
Luoghi:	Palestra – Liceo Dante, via Giustiniano 7 - Trieste (dispone di spogliatoi e docce)
Giorni ed orari:	Lunedì e Giovedì - dalle 20.00 alle 22.00
Durata	Da Settembre 2025 a Luglio 2026
Costo:	Mensile € 50 Trimestrale € 150 Tesseramento gratuito alla A.S.D. CapoeiraTrieste.org (due lezioni di prova gratuite, senza impegno)
Iscrizioni e pagamenti:	Saranno effettuati esclusivamente e direttamente presso A.S.D. CapoeiraTrieste.org negli orari di allenamento. Gli interessati dovranno essere muniti del Tesserino FederCUSI valido per l'anno accademico 2025-2026 e di una lettera di segnalazione che sarà rilasciata, a semplice richiesta degli interessati, dalla segreteria del C.U.S. Trieste. La convenzione è aperta a tutti i tesserati FederCUSI.
Obblighi:	Essere tesserati alla FederCUSI per l'anno accademico 2025-2026. Presentare un certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica in corso di validità.

Per ulteriori info scrivici su WhatsApp o per email!

**Monitor Cabeludo (Tomasz) +39 3293310639 / Monitor Caxixi (Stefano) +39 3405916745**

**e-mail: [info@capoeiratrieste.org](mailto:info@capoeiratrieste.org)**

## Cos'è la capoeira?

La capoeira è lotta, è danza, è musica, è ritmo, è gioco, è espressione corporale, è allegria, è tattica e astuzia, è affrontare le proprie timidezze e paure, è sorprendersi delle proprie capacità. I cenni storici sulle origini e gli sviluppi della capoeira e del nostro gruppo vengono forniti durante il corso, ma è impossibile spiegare a parole cosa sia esattamente la capoeira. Per ognuno di noi è molto differente ma per tutti è sicuramente un modo per divertirsi insieme, fare nuovi amici ed esplorare sé stessi.

## Cosa ti serve per iniziare

Per passare alle cose più materiali, ciò di cui hai bisogno sono abiti comodi da ginnastica, consigliamo pantaloni lunghi, comodi, ed una maglietta a manica corta; per tradizione del gruppo il colore ufficiale è il bianco, non si utilizza invece abbigliamento di colore nero; quindi, se possibile scegli abbigliamento bianco o colorato.

Generalmente la capoeira si fa a piedi nudi per una questione di maggior equilibrio e minor rischio di infortuni ma le scarpe non sono vietate, le puoi usare purché siano dedicate all'utilizzo in palestra e quindi pulite.

## Gli allenamenti

Gli allenamenti sono strutturati in modo da abbinare l'apprendimento della tecnica, il potenziamento e lo sviluppo dell'elasticità muscolare. È parte integrante degli allenamenti anche la musica con lo studio dell'uso degli strumenti tipici della capoeira regional (berimbau, atabaque, pandeiro) e con l'apprendimento delle canzoni tipiche della capoeira, in lingua portoghese (brasiliiano).

## Mi piacerebbe provare ma...

Ci capita ogni tanto di incontrare gente convinta che fare capoeira equivalga solo a fare salti mortali ed acrobazie, e che per questo motivo non venga neanche a fare le lezioni di prova. Ci sono anche le acrobazie, vero, ma sono solo una parte, un optional, per chi vuole dedicarsi. La capoeira è una complessa, meravigliosa arte che può essere praticata indistintamente da uomini, donne a bambini, giovani e meno giovani, abili e meno abili: non conta nient'altro che la voglia di imparare e di mettersi in gioco.