

# CUS TRIESTE

a.a. 2019-2020

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

Società convenzionata	A.S.D. CapoeiraTrieste.org  sito <a href="http://www.capoeiratrieste.org">www.capoeiratrieste.org</a> informazioni all'indirizzo <a href="mailto:info@capoeiratrieste.org">info@capoeiratrieste.org</a>
Luoghi:	palestre gestite dalla Associazione Tergestina – Scuola Gaspardis, via Petronio 13 Trieste
Giorni ed orari:	Lunedì e giovedì dalle 20.00 alle 22.00
Durata	Da ottobre 2019 fino alla fine del mese di giugno 2020 al chiuso
Costo:	Due allenamenti di prova. Costo mensile Euro 45,00 (per due allenamenti settimanali) Costo trimestrale Euro 125 Iscrizione all'associazione gratuita
Iscrizioni pagamenti:	e Saranno effettuati esclusivamente e direttamente presso la segreteria sociale. L'iscrizione avverrà contestualmente al pagamento del corso. Gli interessati dovranno essere muniti del Tesserino C.U.S.I. valido per l'anno accademico 2019-2020 e di una lettera di segnalazione del C.U.S. Trieste che sarà rilasciata, a semplice richiesta degli interessati, durante il seguente orario, durante il seguente orario: <b>martedì – mercoledì - giovedì dalle ore 9.00 alle ore 10.30 e lunedì 15.00 – 16.00 (sportello C.U.S.), dal lunedì al venerdì 11.00 – 13.00, martedì e giovedì dalle ore 15.00 – 16.00 (presso la segreteria del C.U.S.). La convenzione è aperta a tutti i tesserati CUS.</b>
Obblighi:	essere tesserati al C.U.S.I. per l'anno accademico 2019-2020

Per informazioni “tecniche” è possibile contattare la responsabile – sig. Tomasz Abramowicz al numero 3293310639 oppure Stefano Barelli al 3405916745

## 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.

## "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 e bambini, giovani e meno giovani, abili e meno abili: non conta nient'altro che la voglia di imparare e di mettersi in gioco.

## Cosa ti serve per iniziare

Per passare alle cose più materiali, ciò di cui hai bisogno sono abiti comodi da ginnastica, quello che hai a casa va bene: pantaloni lunghi, corti, aderenti, comodi, come preferisci.

Generalmente 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 purchè non siano quelle che utilizzi normalmente al di fuori della palestra.

**Gli allenamenti:** sono strutturati in modo da abbinare l'apprendimento della tecnica, potenziamento ed elasticità muscolare, musica (strumenti berimbau, atabaque, pandeiro).

**Abbigliamento:** consigliamo pantaloni comodi (tuta) e una maglietta bianca, noi ci alleniamo scalzi (chi vuole può indossare le scarpe da ginnastica)

<https://www.facebook.com/capoeiratrieste.org>