



**CUS TRIESTE a.a.  
2021 - 2022**

attività in convenzione con A.S.D. Capoeira Riomar Trieste

Società convenzionata	A.S.D. Capoeira Riomar Trieste Via del Dittamo, 8 34135 Trieste CF: 90154520325 telefono: +39 3662104577 www.capoeirariomarts.com info@capoeirariomarts.com	
Luoghi	<b>Via del Coroneo, 15 – primo piano (premere tasto apri-porta)</b>	
Giorni ed orari	<b>Lunedì – Mercoledì – Venerdì  dalle 19.30 alle 21.00</b>	
Durata	Da settembre 2021 a giugno 2022	
Costo	<u>Due lezioni di prova</u> Costo mensile 50€ (due lezioni a settimana) Costo trimestrale 130€ (due lezioni a settimana) Costo mensile 144€ (tre lezioni a settimana) Costo trimestrale 198€ (tre lezioni a settimana)  Iscrizione annuale alla ASD Capoeira Riomar Trieste GRATUITA	
Iscrizione e pagamenti	I pagamenti e le iscrizioni alle attività si svolgeranno direttamente presso la società convenzionata negli orari di apertura. Di seguito il link per il tesseramento al CUS Trieste <a href="https://www.cus.units.it/iscrizioni-2021-2022">https://www.cus.units.it/iscrizioni-2021-2022</a>  Gli interessati dovranno presentarsi in sede di associazione convenzionata con il tesserino del CUS Trieste valido per l'anno 2021 – 2022 e con una lettera di presentazione rilasciata, a richiesta dalla segreteria del CUS Trieste	
Obblighi	Essere tesserati al C.U.S.I. tramite il C.U.S. Trieste per l'anno accademico 2021 – 2022. Certificazione medica. La società convenzionata si impegna a rispettare e a far rispettare le disposizioni vigenti in materia di contenimento del Covid 19.	



## BREVE STORIA DELLA CAPOEIRA

La prima volta che si sentì parlare della Capoeira fu durante le invasioni olandesi in Brasile, nel 1624, quando africani ed indios, prime vittime della schiavitù, approfittarono della confusione generata dagli scontri tra invasori e locali, per fuggire nelle foreste retrostanti le grandi città allora più sviluppate: Rio de Janeiro, Recife, Salvador de Bahia, principali porti di arrivo delle navi negriere. Gli schiavi fuggiti e riparatisi nelle foreste crearono degli agglomerati chiamati QUILOMBOS: tra questi uno in particolare diventò molto famoso per dimensioni e durata, il PALMARES il cui capo era tale ZUMBI, secondo la leggenda...egli era un capoeirista! Seguì un periodo oscuro, di repressione e caccia agli schiavi da parte dei proprietari terrieri, che distrussero la maggior parte dei quilombos e si riappropriarono dei "loro schiavi", che durò fino al XIX secolo. Durante il regno di Don Pedro I (1822-1834) si formarono gruppi illegali detti MALTAS: bande di capoeiristi di origini Nagôs e Guaiamus (nomi per definire schiavi diverse etnie e tribù) che arrivarono ad avere un ruolo storico importante, costituendo parte della scorta personale di Don Pedro. Dopo l'abolizione della schiavitù, nel 1826, l'aristocrazia brasiliana continuò ad esercitare il suo potere e a conservare i suoi diritti sugli schiavi- attraverso le leggi abolizioniste, tra cui spicca la legge 487, firmata dal Maresciallo Diodoro de Fonseca dell'11 ottobre del 1890, in cui si proclama che qualsiasi persona colta in flagrante a praticare la capoeira sarebbe considerata criminale e deportata nel carcere sull'isola di Fernando di Norogna. La pratica della Capoeira restò così illegale fino al 1937 quando Manuel dos Reis Machado- Mestre BIMBA, fece una rappresentazione pubblica di fronte al Presidente della Repubblica, Getulio Vargas che rimase affascinato dalla bellezza del gioco e decise di legalizzarla. Si considera così il Mestre Bimba come il padre della Capoeira Regional Moderna, per differenziarla dalla Capoeira Angola, altro stile di pratica di quest' arte creata da Vicente Ferreira, il Mestre PASTIGNA.

Dal 2014 la Capoeira è riconosciuta come patrimonio universale dell' UNESCO.

## A.S.D CAPOEIRA RIOMAR TRIESTE

Nata come filiale italiana dell'Associazione Capoeira Riomar di Rio de Janeiro, e dalla volontà del Mestre Coringa di diffondere i principi e la pratica della Capoeira in Italia, l'associazione è stata fondata nel 2017 a Trieste, è associata all' ASD CSEN, e al CONI ed oggi conta più di 100 iscritti. L'ASD ha l'obiettivo di coinvolgere persone che abbiano già dimestichezza con questa danza-lotta, ma anche di creare un gruppo di nuovi alunni desiderosi di conoscere apprendere e perpetuare il gioco della Capoeira e le altre attività ad essa connesse, come il Maculelê e la Samba di Roda. L'associazione ha l'ambizione di diffondere l'arte e la cultura della pratica della Capoeira a persone di tutte le età e estrazioni sociali, attraverso la promozione dell'attività fisica, dell'equilibrio individuale e il convivio durante gli allenamenti e durante le RODE di CAPOEIRA (evento in cui 2 sfidanti si affrontano in un cerchio formato da persone che cantano e suonano).

La ASD Capoeira Riomar Trieste svolge le proprie attività tutti i giorni, dal martedì al venerdì. Queste lezioni, dedicate ad un pubblico di giovani ed adulti, consentono l'apprendimento della capoeira in tutte le sue forme. Questa arte marziale prevede infatti una base di flessibilità, coordinazione e agilità che in genere si acquistano in un paio di mesi. E poi si cominciano a sviluppare capacità tecniche e strategie che permettono di sfidare gli altri capoeiristi durante le lezioni e durante la roda mensile (evento in cui 2 capoeiristi si sfidano al centro di un cerchio costituito dagli altri capoeiristi che suonano e cantano).

ASD Capoeira Riomar Trieste  
Via del Dittamo, 8  
34135 Trieste  
CF: 90154520325  
telefono: +39 3662104577  
www.capoeirariomarts.com  
e-mail: info@capoeirariomarts.com



Gli alunni che intraprendono l'attività di capoeira con costanza, disciplina e serietà impareranno il "jogo" della capoeira in tutte le sue forme: ginga, au, martelo, queixada, armada, meia lua e tante altre. Oltre ad apprendere a suonare gli strumenti tipici, tra cui atabaque e berimbau, e a cantare le cantiche tradizionali impareranno anche a ballare il maculelè, "la danza dei bastoni", ed un po' di samba.

Visitate il sito internet: [www.capoeirariomarts.com](http://www.capoeirariomarts.com)  
la pagina Facebook *Capoeira Riomar Trieste* e Instagram *Capoeirariomarts*  
oppure per informazioni dirette scrivete a [info@capoeirariomarts.com](mailto:info@capoeirariomarts.com)  
oppure contattate il numero +39 3662104577

## MESTRE CORINGA

Il Mestre Coringa nasce a Taipù di dentro, Bahia, nel 1975. Cresce in un villaggio di pescatori, e trasferitosi a Rio de Janeiro a 19 anni, viene a contatto con la Capoeira per la prima volta. Grazie alla sua serietà, costanza e resilienza, viene preso sotto l'ala protettrice del Mestre Duda Pirata, fondatore del gruppo Capoeira Riomar RJ, che gli offre varie borse di studio per formarsi e specializzarsi nella pratica della Capoeira e gli affida poi l'insegnamento della stessa, sia ad adulti che a bambini. Durante due decenni, egli creerà vari progetti nell'ambito sportivo e in quello sociale: uno di questi è il progetto di sostegno alla pratica della capoeira nella comunità di Catumbi, rione del centro di Rio de Janeiro che ha come scopo quello di far praticare la 3 Capoeira a bambini con poche possibilità economiche che vivono in un complesso di favelas di RJ, evitandogli di cadere in mano ai trafficanti di droga e armi che sempre cercano di arruolare tra le loro fila i ragazzini più giovani, sapendo che questi non hanno molte altre possibilità per guadagnarsi da vivere. Negli anni il Mestre Coringa e i suoi colleghi hanno contribuito alla formazione di più di 100 ragazzini e ragazzine. Diventa Mestre nel 2016, dopo 20 anni di pratica, insegnamento e varie esperienze di esibizioni e workshop, in Brasile e all'estero. Dal 2017 in Italia, nel 2018 ottiene il diploma di 1° livello di Istruttore di fitness posturale e nel 2019 ottiene il diploma di Istruttore di fitness per bambini di 1° livello, entrambi riconosciuti dal CONI.