


CUS TRIESTE

a.a. 2022-2023

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

Società convenzionata	ASD&C CapoeiraTrieste.org  sito www.capoeiratrieste.org informazioni all'indirizzo mail info@capoeiratrieste.org
Luoghi:	Palestra – Liceo Dante, via Giustiniano 7 Trieste - gestita dalla APS Gespal
Giorni ed orari:	Due allenamenti alla settimana, lunedì e giovedì dalle 20.00 alle 22.00
Durata	Da settembre 2022 fino alla fine del mese di giugno 2023
Costo:	Costo mensile Euro 45,00 Costo trimestrale Euro 125,00 Iscrizione gratuita all'associazione ASD&C CapoeiraTrieste.org Due allenamenti di prova gratuiti.
Iscrizioni e pagamenti:	Saranno effettuati esclusivamente e direttamente presso l'associazione convenzionata negli orari di apertura. L'iscrizione avverrà contestualmente al pagamento del corso. Gli interessati dovranno essere muniti del Tesserino C.U.S.I. valido per l'anno accademico 2022-2023 e di una lettera di segnalazione del C.U.S. Trieste che sarà rilasciata, a semplice richiesta degli interessati, dalla segreteria del C.U.S. Trieste. La convenzione è aperta a tutti i tesserati CUS.
Obblighi:	Essere tesserati al C.U.S.I. per l'anno accademico 2022-2023. Presentare un certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica in corso di validità. Rispettare le disposizioni vigenti in materia di contenimento del Covid 19.

Per informazioni “tecniche” è possibile contattare i referenti – sig. Tomasz Abramowicz al numero 3293310639 oppure sig. 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 a 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

Abbigliamento

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 purchè siano dedicate all'utilizzo in palestra e quindi pulite.

La palestra dispone di spogliatoi e docce.

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).

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