

CORSO DI CAPOEIRA

MARTEDI' e GIOVEDI' ore 20.00 - 22.00

La Capoeira è un'arte marziale brasiliana che nella sua complessità incorpora elementi di sport, lotta, acrobatica, danza, espressione corporea, improvvisazione, ritmo, gioco, folklore, arte, poesia, musica, canto, comunicazione, elementi rituali e perfino filosofici.

IL CORSO PREVEDE: APPRENDIMENTO TEORICO-PRATICO ALLA MUSICA E AL CANTO, RISCALDAMENTO, STRETCHING, TONIFICAZIONE, ESERCIZI EDUCATIVI, TECNICA, ACROBATICA, ESERCIZI A COPPIE, RODA DI ALLENAMENTO.

LEZIONI DI PROVA: MARTEDI' 27 e GIOVEDI' 29 SETTEMBRE

INIZIO CORSO: MARTEDI' 4 OTTOBRE

