

Wakacyjna Akademia Capoeira - w sierpniu, z MCSiR.

16.07.2010.

Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji przygotowało niemałą niespodziankę. W okresie wakacji zapraszamy wszystkich chętnych (od 8. lat w górę) do udziału w Wakacyjnej Akademii Capoeira.

Capoeira jest to wywodząca się z tradycji afrykańskiej i brazylijskiej sztuka walki, której formy są rytmiczne, akrobatyczne i skupiają się na kopnięciach. Istotą capoeiry są elementy tańca wpływające na płynność i nieprzewidywalność ataków. Łączy elementy tańca z elementami walki. Capoeira spośród innych sztuk walki wyróżnia się dynamizmem i taneczną płynnością. Niewiele jest statycznych pozycji, dużo natomiast zamaszystych kopnięć i podcięć. Ciosy przeciwnika blokuje się bardzo rzadko, zamiast tego capoeira oferuje wiele uników i przejść. (źródło: Wikipedia)

Z pewnością jest to wspaniała alternatywa dla osób mających dużo energii, chcących nauczyć się walczyć i być może także "złapać" bakcyła nietypowego tańca.

Założenia Wakacyjnej Akademii Capoeira w MCSiR:

-

kierowana jest do osób od 8. lat w górę

- zajęcia odbywać będą się w hali sportowej
(ul. Sienkiewicza 34)
- termin Akademii: 09.08 - 20.08.2010r. w poniedziałki, środy,
piątki (godz. zostaną ustalone później)
- zapisy w MCSiR (hala sportowa) w
godz. 8.00 - 15.00 pod nr telefonu 41/253940 (niezbędne są: imię, nazwisko,
PESEL i nr telefonu); zapisy do dnia 06.08.2010 (piątek).