

O QUE A

Capoeira

PODE FAZER POR VOCÊ?

DOIS TREINOS SEMANAIS SÃO SUFICIENTES PARA DESFRUTAR DOS BENEFÍCIOS E MELHORAR A SUA QUALIDADE DE VIDA:

- UMA ARTE QUE ENGLOBA VÁRIAS ARTES: LUTA, MÚSICA, ARTESANATO, CANTO, DANÇA E INTERPRETAÇÃO.
- QUALQUER PESSOA, EM QUALQUER IDADE, PODE PRATICAR.
- VALORES COMO RESPEITO, COMPETITIVIDADE, SOLIDARIEDADE, LUDICIDADE, DISCIPLINA E DETERMINAÇÃO.
- DESENVOLVE FORÇA, COORDENAÇÃO, EQUILÍBRIO, REAÇÃO, FLEXIBILIDADE E RESISTÊNCIA (LOCALIZADA E AERÓBICA).
- CONTRIBUI PARA A SOCIALIZAÇÃO, AUTOESTIMA E A FORMAÇÃO DA IDENTIDADE, INDIVIDUAL E COLETIVA.

Capoeira Gerais

Diamantina



ADULTOS:

2ª e 4ª feiras – 17:00 às 18:30hs
Campus 2 (Prédio Educação Física)

CRIANÇAS:

3ª e 5ª feiras – 18:00 às 19:00hs
Campus 1 (Espaço Cultural JK)

CONTATO: (38) 9140-9000 / leandro_palhares@yahoo.com.br