

# CAPOEIRA

La capoeira è un'arte marziale brasiliana creata dagli schiavi africani, che **combina elementi di combattimento, danza, acrobazie, musica e cultura.**

È un gioco di astuzia e agilità in cui i colpi non si incassano, ma si schivano a ritmo di musica.



STAGIONE 26/27

**SAN MARCO 121**

PISCINE / SPORT CENTER / GYM

# Capoeira ADULTI

Negli adulti migliora la forma fisica generale (**forza, flessibilità e resistenza cardio**) e **scarica lo stress**. Un percorso dove si apprendono le **tecniche di difesa personale**, il tutto accompagnato dalla **ricca tradizione musicale del berimbau**.

## GIORNI e ORARI (90 minuti)

|           |                        |                        |
|-----------|------------------------|------------------------|
| LUNEDÌ    | dalle 20:00 alle 21:30 | ADULTI dal 2012 in poi |
| MERCOLEDÌ | dalle 20:00 alle 21:30 |                        |

## OPEN DAY LUNEDÌ 21 SETTEMBRE 2026 dalle 20:00 alle 21:30

Iscrizione all'open day entro venerdì 18 settembre.

| FREQUENZA | 1 VOLTA A SETTIMANA* |           | 2 VOLTE A SETTIMANA |
|-----------|----------------------|-----------|---------------------|
| 1° TURNO  | LUNEDÌ               | MERCOLEDÌ | LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  |
| Inizio    | 28/09/26             | 30/09/26  | 28/09/26            |
| Fine      | 25/01/27             | 27/01/27  | 27/01/27            |
| Nr.Lez.   | 16                   | 16        | 32                  |
| Tariffa   | € 240,00             | € 240,00  | € 416,00            |

## OPEN DAY LUNEDÌ 8 FEBBRAIO 2027 dalle 20:00 alle 21:30

Iscrizione all'open day entro venerdì 5 febbraio

| FREQUENZA | 1 VOLTA A SETTIMANA* |           | 2 VOLTE A SETTIMANA |
|-----------|----------------------|-----------|---------------------|
| 2° TURNO  | LUNEDÌ               | MERCOLEDÌ | LUNEDÌ e MERCOLEDÌ  |
| Inizio    | 15/02/27             | 17/02/27  | 15/02/27            |
| Fine      | 31/05/27             | 26/05/27  | 31/05/27            |
| Nr.Lez.   | 15                   | 15        | 30                  |
| Tariffa   | € 225,00             | € 225,00  | € 390,00            |



\* Iscrizione a giorno fisso (o il lunedì o il mercoledì).



## COSA PORTARE

Abigliamento comodo, calze antiscivolo (per i bambini).

# Capoeira **BAMBINI**

Nei bambini, sviluppa la **coordinazione motoria**, il **senso del ritmo** e l'**agilità attraverso il gioco**, promuovendo al contempo il **rispetto reciproco**, la **disciplina** e il **lavoro di squadra**.

## GIORNI e ORARI (45 minuti)

|               |                        |                          |
|---------------|------------------------|--------------------------|
| <b>SABATO</b> | dalle 09:30 alle 10:15 | gruppo BABY 2023-2021    |
|               | dalle 10:30 alle 11:15 | gruppo BAMBINI 2020-2013 |

## OPEN DAY SABATO 26 SETTEMBRE 2026 vedi orario del proprio gruppo.

*Iscrizione all'open day entro mercoledì 23 settembre.*

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| FREQUENZA       | <b>1 VOLTA A SETTIMANA</b> |
| <b>1° TURNO</b> | <b>SABATO</b>              |
| <b>Inizio</b>   | 03/10/26                   |
| <b>Fine</b>     | 30/01/27                   |
| <b>Nr.Lez.</b>  | 16                         |
| <b>Tariffa</b>  | <b>€ 240,00</b>            |

## OPEN DAY SABATO 13 FEBBRAIO 2027 vedi orario del proprio gruppo.

*Iscrizione all'open day entro mercoledì 10 febbraio.*

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| FREQUENZA       | <b>1 VOLTA A SETTIMANA</b> |
| <b>2° TURNO</b> | <b>SABATO</b>              |
| <b>Inizio</b>   | 20/02/27                   |
| <b>Fine</b>     | 05/06/27                   |
| <b>Nr.Lez.</b>  | 15                         |
| <b>Tariffa</b>  | <b>€ 225,00</b>            |



## OBBLIGATORIO

**TESSERAMENTO ANNUALE: di € 20,00** (include assicurazione valida 12 mesi, attivazione docce/phon con 5 impulsi in omaggio, 2 ingressi nuoto libero in omaggio).

**Certificato Medico Sportivo NON AGONISTICO** (obbligatorio dai 6 anni compiuti).

## REGOLE DI ACCESSO

**PER ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI E ALLE PALESTRE È OBBLIGATORIO PASSARE LA TESSERA MAGNETICA SUL TORNELLO.**

Negli spogliatoi e in vasca l'accesso è consentito solo con ciabatte o sovrascarpe.

TUTTI GLI INDUMENTI PERSONALI DOVRANNO ESSERE RIPOSTI NEGLI ARMADIETTI CHIUSI CON LUCCHETTO (scarpe chiuse in un sacchetto).

Lucchetti acquistabili presso la segreteria.

**La Direzione non risponde di eventuali furti.**

## DOCCE E PHON A PAGAMENTO

|                       |        |                              |
|-----------------------|--------|------------------------------|
| Attivazione card      | € 1,50 | Include 1 IMPULSO IN OMAGGIO |
| Ricarica card         | € 1,00 | 4 impulsi                    |
| Chiavetta usa e getta | € 0,60 | 2 impulsi                    |

## INFORMAZIONI IMPORTANTI

Le **ASSENZE** dovranno essere comunicate via whatsapp, entro il giorno che precede il giorno di frequenza. Solo previa comunicazione **la lezione persa viene convertita in 1 ingresso nuoto libero (da utilizzare entro il 31/08/27).**

**PER MOTIVI DI SICUREZZA E PER IL CORRETTO SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI, I GENITORI SONO PREGATI DI NON RESTARE IN PALESTRA DURANTE LO SVOLGIMENTO DEI CORSI.**

**IL RITIRO DAL CORSO NON DÀ DIRITTO AL RIMBORSO DELLA QUOTA VERSATA O AD ALTRE FORME DI RECUPERO.**

**NON SI EFFETTUANO LEZIONI SINGOLE.**

**I CORSI PARTONO CON UN MINIMO DI 5 PERSONE.**

**Lezione di prova € 25,00.** Se ti iscrivi il giorno stesso ti viene scalata dal costo del corso.

*Le condizioni di acquisto e partecipazione alle attività sono disciplinate dal regolamento interno consultabile sul sito web e dalle informazioni riportate nel presente volantino. L'iscrizione e/o il pagamento costituiscono l'accettazione delle stesse.*



Per consultare i **REGOLAMENTI, GLI ORARI, I GIORNI DI CHIUSURA** dell'impianto e tutte le **INFORMAZIONI** dettagliate sulle nostre attività, ti invitiamo a visitare il sito:

**csssport.com**