

OPIS PROGRAMA

CAPOEIRA

Afro brazilska vještina s elementima akrobatike, plesa i borilačkih vještina. Dijalog pokreta koji razvija cijelo tijelo i osjećaj za ritam. Obilježava ju izrazito pozitivna energija, a potiče zajedništvo i nenasilje.

Capoeira za djecu utječe na uravnotežen rast i razvoj kod djece, bilo koje dobi. Razvijaju se motoričke sposobnosti, fleksibilnost, izdržljivost i koordinacija te osjećaj za ritam i muzikalnost. Upravo radi nenasilnog i nenatjecateljskog karaktera pogoduje i razvoju socijalnih vještina: samopouzdanja, upornosti, discipline te timskog rada i suradnje. Grupe za djecu podijeljene su prema dobi, a počinjemo od 4.te godine starosti djeteta. *(voditelji: Anđa / Lovro / Tara)*

Capoeira za odrasle namijenjena je svima, od srednjoškolaca do... bez gornje dobne granice. U programu imamo nekoliko različitih tipova treninga.

Capoeira essentials je trening usmjeren na osnovna kretanja i tehniku izvođenja pojedinačnog pokreta / od osnovnih pokreta do fluidnosti i povezivanja pokreta. Namijenjen je apsolutnim početnicima kao i neprednijim capoeiristima koji žele usavršiti bazu i osnove. *(voditelji: Dario / Gita i Tara)*

Capoeira advanced je fizički i mentalno zahtjevniji trening, namijenjen iskusnijim capoeiristima, usmjeren na tehniku igre / različite vrste igara / izdržljivost u igri capoeire. Potrebno prethodno iskustvo bavljenja capoeirom (minimalno godinu dana aktivnog treniranja). *(voditelji: Tena / Dario)*

Capoeira (game / music / roda) je trening na kojem učimo svirati instrumente, treniramo uz glazbu sa instrumentima uživo i završavamo sa *rodom* (krug u kojem se izvodi capoeira). Otvoren je za sve članove kao dodatni trening. *(voditelji: Tena / Dario)*

**capoeira program za početnike sastoji se od 2 x tjedno treninga capoeira essentials + 1 x tjedno capoeira (game / music / roda)*

**capoeira program za naprednije capoeiriste (minimalno 1 godina aktivnog bavljenja capoeirom) sastoji se od 1 x tjedno naprednog treninga + 1 x tjedno capoeira essentials u terminu po izboru + 1 x tjedno capoeira (game / music / roda)*

MOVEMENT FLOW

Kreativno povezivanje arobatskih elemenata s različitim vrstama kretanja. Uključuje kretanja na svim razinama, od poda do visokog kretanja i zračnih elemenata te kombinacije kretanja u sekvence. Program namijenjen svima koji vole pokret, ples i estetiku pokreta. *(voditeljica: Sara)*

MORNING MOBILITY

Jutarnji trening za razvoj snage, ravnoteže i fleksibilnosti kroz prirodni pokret (oblici kretanja s promjenama težišta tijela, koristeći pod). Razvija mekoću kretanja. *(voditeljica: Tena)*

MIX PROGRAM (flexibility, conditioning, akrobatika)

Flexibility iliti istezanje, u svim smjerovima, za one koji žele poboljšati fleksibilnost svog tijela. Pogodno kao nadopuna treningu ili zasebni program. *(voditeljica: Sara)*

Kondicijski trenig je trening snage, izdržljivosti i ravnoteže kroz vježbe za oblikovanje cijelog tijela i dolazak u formu. Pogodno kao nadopuna treningu ili zasebni program. *(voditelj: Lovro)*

Akrobatika je intenzivan i fizički zahtjevan trening usmjeren učenju naprednijih akrobatskih elemenata. Mjesečno se radi na određenim skupinama akrobatskih elemenata i kretanja, od podnih do zračnih elemenata. Preporuča se za osobe koje su u dobroj fizičkoj spremi / aktivno i redovito se bave fizičkom aktivnosti. Pogodno kao nadopuna treningu ili zasebni program. *(voditelj: Dario)*

KINEZITERAPIJA

Kineziterapijske vježbe primjenjuju pokret u prevenciji i liječenju prirodnih deformacija ili povreda. Mogli bismo reći da je kineziterapija liječenje pokretom. Smanjuje osjećaj umora, poboljšava cirkulaciju, eliminira bol u mišićima, smanjuje bol u kralježnici te smanjuje neuralgiju. Isto tako, poboljšava tonus i izgled tijela. *(voditeljica: Anđa)*

**osnovna članarina uključuje odabir dva termina iz mix programa, a preporučamo ih kao nadopunu treningu u nekoj od Flexible kombinacija.*

