

# WARSZTATY CAPOEIRA I BATIZADO

Łódzki Dom Kultury zaprasza w dniach 13 - 15 marca 2015 r na WARSZTATY CAPOEIRA . Warsztaty prowadzą PROFESSOR GAUCHO (ANTONIO MIGEL COSTA DA SILVA - PORTUGALIA) oraz GRADUADO MEIA CORDA - PORTUGALIA). W programie dużo Treningów technik oraz muzyki i oczywiście duża dawka Energii i motywacji do pracy nad sobą. Mile widziane osoby ze wszystkich grup capoeira, a także osoby nie ćwiczące wcześniej.

## PROGRAM

### Piątek:

17:00 - Rejestracja

18:00 - Trening Capoeira Angola

20:00 - Roda

### Sobota:

11:00 - Rozgrzewka i trening siłowy

13:00 - Przerwa obiadowa

14:30 - Trening muzyczny

16:00 - Trening Capoeira Angola

18:00 - Roda oraz Samba de Roda

### Niedziela:

11:00 - Rozgrzewka i trening

13:00 - Przerwa obiadowa

14:30 - Trening muzyczny

16:00 - Ceremonia Batizado

18:00 - Roda pożegnalna

**Kontakt: Dział Inicjatyw Artystycznych i Wspierania Projektów ŁDK**

**tel. 797 326 227**

**oia@ldk.lodz.pl**