


NA
ROTELA
2016





2, 3 et 4 décembre 2016
à Saint-Germain-en-Laye

2 adresses :
02 et 03/12 = COSEC
04/12 = COSOM

Vendredi 2

COSEC - Gymnase des
Coteaux du Bel-Air
16 boulevard de la Paix

- 19 h 00 : accueil des participants
- 19 h 30 : stage et roda
- 21 h 00 : discussion et questions

Samedi 3

COSEC - Gymnase des
Coteaux du Bel-Air
16 boulevard de la Paix

- 9 h 30 : accueil des participants
- 10 h 00 : stage capoeira
- 12 h 30 : roda
- 13 h 15 : pause déjeuner
- 14 h 15 : stage musique
- 16 h 00 : stage capoeira
- 17 h 30 : roda
- 18 h 00 : discussion et questions

21 h 30 : Restaurant Pizza Marco
(à confirmer : pré-inscription)



Plus d'informations

Invitées : MESTRA TIDA / CTMESTRA RENATA /
CTMESTRA TRES SEMANAS /
CTMESTRA NEGA / FORMANDA PIMENTA
Professora Claudinha / Instrutora Pitanga /
Instrutora Loira

Dimanche 4

COSOM - Gymnase
de la Colline
16 Boulevard Franz-Liszt

- 10 h 00 : accueil des participants
- 10 h 30 : réveil musculaire musicale
accompagné de batucada/danse
afro brésilienne/maculélé
- 11 h 30 : stage capoeira
- 13 h 00 : pause déjeuner
- 14 h 00 : stage culturel autour de la capoeira
- 15 h 00 : stage capoeira
- 16 h 30 : roda
- 17 h 30 : discussion/conclusion

Tarifs :

	ADULTE	ENFANT
2 ou 3 jours + t shirt :	55 €	40 €
1 jour :	25 €	20 €

Tee shirt ou débardeur féminin : 10 €

Organisation Senzala 78
www.capoeirasenzala78.fr

Mestre BANANA 06 24 85 12 99
Professora ORLANE 06 25 06 23 61
capoeira78stg@hotmail.fr