



Benvolgudes famílies,

Abadá Capoeira Girona, som una associació que treballem per la difusió i el desenvolupament de l'art de la Capoeira. La Capoeira és una art d'origen afro-brasiler que combina diverses disciplines com lluita, dansa, música, acrobàcies, expressió corporal, etc. Els seus orígens es remunten fa més de 300 anys com a forma d'expressió dels esclaus africans com a símbol de resistència.

Actualment la Capoeira es practica arreu del mon. Es pot desenvolupar a qualsevol edat i amb qualsevol persona. S'adapten els entrenaments i exercicis en funció de les característiques i habilitats del grup.

La Capoeira esdevé una eina de transformació social. A través de la seva pràctica i metodologia d'entrenaments es poden treballar molts valors com la cooperació, respecte, disciplina, esforç...a part de tots els beneficis a nivell físic i mental que ens aporta com: coordinació, flexibilitat, agilitat, etc.

Actualment el nostre grup està desenvolupant l'activitat a Girona (Centre Cívic de St Narcís), Celrà (El local) i Bescanó. El grup desenvolupa activitats a la nostre ciutat des de fa més de 10 anys.

A les activitats de Capoeira amb infants es combinen els moviments originals amb jocs per fomentar el desenvolupament psicomotriu dels infants.