



# CAPOKIDS CAPOEIRA LATVIA

AICINĀ

**NOVEMBRIS 10.-11.-12.**

Capokids.lv CapoSeminar 2017

Ziemeļvalstu Ģimnāzija – P.Leijiņa 12

**Mestre Chicote**



# Kas ir Capokids seminārs?

Seminārs – tie ir intensīvi, dinamiski un ļoti interesanti treniņi no bērnu capoeiras treneriem no visas pasaules. Tā ir draudzīga atmosfēra un sporta gars, pieredzes apmaiņa un komandas spēles. Tas ir dienas pilnas ar capoeiru.

Seminārā var piedalīties visi bērni, arī tie, kuri uzsāka trenēties pavisam nesen.

Semināros, īsā laikā, bērni saņem daudz jaunas interesantas informācijas, intensīvi iegūst jaunas zināšanas un iemaņas, tāpēc pēc semināra beigšanas rezultāts ir ļoti manāms.

6 gadus laikā, mēs esam organizējuši vairāk kā 16 lielus seminārus gan bērniem, gan pieaugušajiem, vienmēr atvedot Latvijā labākus speciālistus.

Šajā rudenī mēs atkal organizējam semināru, lai saņemtu enerģiju un trenēties visu ziemu uz pilno.

## Semināra laikā mūsu kapo-bērni:

- ✓ Trenēsies zem brazīļu treneru uzraudzības
- ✓ Spēlēs sporta un komandas spēles
- ✓ Mācīsies jaunās kapoeira kustības un attīstīs jau apgūtas
- ✓ Mēģinās akrobatiskas trikus
- ✓ Atsvaidzinās un atkartos visu izieto materiālu
- ✓ Iemācīsies jaunās dziesmas

# Informācija par treneriem

**Mestre Chicote** ir Latvijas bērnu kapoeiras grupas virspārraugš. Mestre Čikoče ir viens no vislabākiem mūsdienu treneriem.

Parīzē viņam 3 lielas bērnu grupas. Pie tam, viņš strādā privātskolās, pasniedzot kapoeiru un nodarbojās ar bērniem, kuriem ir fiziskās problēmas.

Uz doto brīdi viņu treniņus apmeklē vairāk nekā 300 bērni Parīzē. Turklāt viņš ir daudzu kapoeiras skolu kurators visā pasaulē.

Mācīt capoeiru bērniem ir viņa aicinājums un visas dzīves mīlestība.

Internetā var apskatīt tūkstošiem video, kur spēlē Mestre Čikoče (piemēram, var uzsākt no šī: <http://goo.gl/Y8hKj>), bet viņa prasmi strādāt ar bērniem nespēs parādīt neviens video.



# Līdzi ir jāņem:

- Sporta bikses vai šorti un 2 krekli
- Ūdens
- Sporta apavi vai zandales, lai tiktu no ģerbtuves zālē
- Ābols/Banāns (ja sagribēsies papildus uzkost)
- Spēks - lai daudz trenētos!



# Semināra grafiks:

Diena	Laiks	Grupas
<b><u>Piektdiena 10.11.</u></b>  Seminārs notiks <b>Capokids Academy</b> zālē Kleistu iela 5. -6st.	15:30 - 16:45	Grupa A8 + Grupa A11
	17:00 - 18:15	Grupa B9 + Grupa B7
	18:30 - 19:45	Grupa D + C + Adults
	20:00 - 21:30	Grupa E
<b><u>Sestdiena 11.11.</u></b>  Seminārs notiks <b>Ziemeļvalstu Ģimnāzija,</b> <b>P,Leijiņa 12.</b>	11:00 – 12:45	Grupa A6
	11:00 – 12:45	Grupas A8, A11, B7, B9 + E palīdzībā
	12:45	Pārtraukums/Uzkoda
	13:00 - 14:45	Grupas A8, A11, B7, B9 + E palīdzībā
	16:00 - 20:00	C, D, E, Adults
<b><u>Svētdiena 12.11.</u></b>  Seminārs notiks <b>Ziemeļvalstu Ģimnāzija,</b> <b>P,Leijiņa 12.</b>	11:00 - 14:00	Grupas A8, A11, B7, B9
	14:30 - 17:30	Grupas C, D, E, Adults

# Semināra cena:

**Ja tiek samaksāts avanss (10 eiro) līdz 05. novembrim un pārējā summa līdz 10. novembrim, tad kopēja cena ir**

- Semināra cena – 30 eur (atlikums 20 eur)
- 2 bērni no 1 ģimenes - 20% atlaide no pilnas summas
- Viena jebkura semināra diena – 15 eur
- Iepazīšanas semināra variants (Sestdien, 2 stundas) bērniem no A6 grupas un bērniem no Purvciema filiāles- 10eur.

---

**Bez laicīgi samaksāta depozīta un reģistrācijas semināra maksa būs uz 10 eiro dārgāka.**

---

## Apmaksa un reģistrācija

- ✓ Pārskaitījums uz kontu  
*Biedrība "Capokids Capoeira Latvia"*  
Reg.nr. 40008194630  
LV64HABA0551033395480

*Mērķis:* – Seminars, Vārds Uzvārds

- ✓ Skaidra nauda organizatoriem :  
Jelena Gaikeviča – 29693973, Kleistu iela 5 – 6 st.  
(iepriekš saskaņojot tikšanās)

**Pēc avansa maksājuma lūgums aizpildīt anketu:**

[http://ej.uz/workshop\\_nov17](http://ej.uz/workshop_nov17)

## Jautājumi/Idejas/Ieteikumi?

Lena (Monitora Uma) - 29693973  
Dima (Graduado Espiao) -29999825  
Alika - 26385928

---

[www.capokids.lv](http://www.capokids.lv)

[info@capokids.lv](mailto:info@capokids.lv)

[www.capokids.lv](http://www.capokids.lv)

[www.capogame.lv](http://www.capogame.lv)

[www.facebook.com/Capoeira.Kids.Latvia](https://www.facebook.com/Capoeira.Kids.Latvia)

[https://www.instagram.com/capoeira\\_kids\\_latvia/](https://www.instagram.com/capoeira_kids_latvia/)

---

