



C

A

P

O

E

I

R

A



entente sportive

RENAULT

Pour la rentrée changez d'ambiance :

✓ Venez découvrir la **CAPOEIRA**

Vous vous dépenserez un peu

Vous vous défoulez beaucoup

Vous vous amusez énormément

Aux rythmes des instruments du Brésil !!

Afin de débiter dans de bonnes conditions, le « Mestre » Tyson sera là pour vous expliquer en détails les mouvements de base de la **CAPOEIRA**.

Basée sur l'esquive et l'affrontement de partenaires, la **CAPOEIRA** est un art martial afro-brésilien accessible à tout âge et ne demande pas de préparation physique particulière.

Passer de la souplesse d'esprit à la souplesse physique !

N'hésitez pas à nous rencontrer à l'une de nos séances :

✓ **CSE Rocade - Technocentre**

Mercredi de 11h45 à 12h45 :

- Cours dispensés par le Mestre Tyson.

Les cours pourront être accessibles sur Teams afin de partager la séance même si vous êtes chez vous !

On compte sur vous pour franchir le pas !

Contact :

armenio.gomes@renault.com

Infos :

www.esrenault.fr