



**Askim  
Martial Arts  
Centre**

eliteptcentre.se

**PROVA  
CAPOEIRA  
EN VECKA  
GRATIS!**

## **VAD ÄR CAPOEIRA?**

Det är dans, det är musik, det är kamp och det är helt fantastiskt. Capoeira som har sitt ursprung från Brasilien kombinerar sport, kamp och dans tillsammans med populär och kulturell musik. Stilen kännetecknas av att graciösa och komplexa rörelser med hela kroppen kombineras med akrobatik. Capoeira skiljer sig från andra stilar då den kombineras ihop med trummor och berimbau. Det är en dans/ kampgren som fått fäste och är populär över hela världen. Kom och provträna en vecka gratis!

En av betydelseerna i ordet capoeira betyder skog

## **Bli medlem i Askim Martial Arts Centre**

Vi erbjuder nybörjarklasser för både barn, familjer, ungdom, män och kvinnor.

Vi har capoeira klasser från 6 års ålder upp till +50.

### **Capoeira för ungdom, vuxna och barn.**

Kondition, flexibilitet, självförtroende, styrka, smidighet, balans och koordination.

Du är välkommen att prova capoeira den dag som passar dig bäst!

**Askim  
Martial Arts  
Centre**

Elite Training Centre, Sisjö Centrum, 436 32 Askim

Öppettider: Måndag - Söndag 06:00 - 22:00

[www.eliteptcentre.se](http://www.eliteptcentre.se)

# RESPIRE CAPOEIRA

Brasiliansk kamp, dans & kultur

## CAPOEIRA-KURSER

**Måndag:** 19:00-20:30

NYBÖRJARTRÄNING

- Vuxna 1600:-/termin
- Studenter 1300:-/termin
- Seniorer 1200:-/termin

**Tisdag:** 17:00-18:00

NYBÖRJARTRÄNING BARN

- Barn (7-13 år) 1000:-/termin

**Onsdag:** 19:00-20:30

NYBÖRJARTRÄNING

- Vuxna
- Studenter
- Seniorer

**Torsdag:** 19:00-20:30

NYBÖRJARTRÄNING BARN

- Barn (7-13 år)

**Lördag:** 11:00-15:00

FAMILJETRÄNING (från 6-år)

- 1 vuxen med 1 barn 1800:-/termin
- 2 vuxna med barn (Rabatterat)

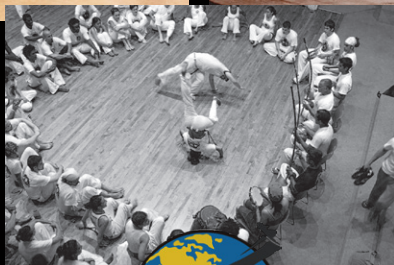
Rabatt för de 15 första medlemmarna.

Priserna är exkl. 1 års Guldmedlemskap på Elite Training Centre 1000:-

Tillgång till vår träningsanläggning alla dagar i veckan 06:00 - 22:00



## TRÄNA EN HEL TERMIN



**För mer information**

Maila: [respirationxtreme@gmail.com](mailto:respirationxtreme@gmail.com)

Tel: 0703-605657 / Kleber

[www.eliteptcentre.se](http://www.eliteptcentre.se)