

CAPOEIRA

NOTA DE PRENSA

La adolescencia y juventud es un periodo de rápido desarrollo donde los y las jóvenes adquieren nuevas capacidades y se encuentran ante situaciones nuevas. Este periodo presente oportunidades para progresar, pero también riesgos para la salud y el bienestar.

A través del curso de capoeira, los Servicios de Juventud pretenden dar una alternativa de ocio saludable a los y las jóvenes. Al ser una actividad que requiere estar en movimiento, hace que nuestro cuerpo se libere de todo el estrés que suele agobiarnos, por lo que mejora no solo el estado físico sino también mental. De hecho, la práctica de la capoeira es una disciplina que mejora significativamente la salud de quienes la practican.

El curso, de 12 horas de duración, tendrá lugar el 10, 12, 17, 19, 24, 26 y 31 de marzo, y 2 de abril, de 19:00 a 20:30.

Interesados e interesadas en descubrir los beneficios que la práctica de la Capoeira conlleva deberán inscribirse a partir del 10 de febrero.

Más información:

AULA JOVEN

Maestro Zubeldia s/n
94 472 92 84
gaztegela@portugalete.org
De lunes a viernes de 16:00 a 21:00
Sábados de 10:00 a 14:00

CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL

Martín Fernández Villarán s/n
94 472 93 13
juventud@portugalete.org
De lunes a viernes de 11:00 - 14:00
17:00 - 19:00

www.gazteportu.com



@gaztegela



@gaztegela portugalete
aulajoven



#gazteportu

CAPOEIRA

PRENTSA-OHARRA

Nerabezaroa eta gaztaroa arin garatzen diren aldiak dira. Izan ere, gazteek gaitasun berriak bereganatzeaz gain, egoera berriei ere egin behar diete aurre. Bizialdi horretan aurrera egiteko aukerak osasun eta ongizaterako arrisku bestekoak dira.

Horren ildotik, Gazteria Zerbitzuek *capoeira* ikastaroa antolatuta, gazteei aukera bat eskaini nahi diete aisialdiaz gozatzeko era osasungarri batean. Jarduerak ezinbestez badakar berekin mugimenduan egotea. Beraz, gorputza aske dago estutzen gaituen estresetik. Ondorioz, egoera fisikoa ez ezik, buruari ere onura dakarkio. Ezbairik gabe, *capoeira* diziplinak nabarmen hobetzen du jarduera egiten dutenen osasuna.

Ikastaroak 12 orduko iraupena izango du. Martxoaren 10, 12, 17, 19, 24, 26 eta 31n eta apirilaren 2an ere izango dira saioak, 19:00etatik 20:30era.

Capoeiraren onurak deskubritu nahi dituztenek otsailaren 10etik aurrera eman beharko dute izena.

Informazio gehiago:

GAZTE GELA

Maestro Zubeldia kalea z.g.
94 472 92 84 • gaztegela@portugalete.org
Astelehenetik ostiralera, 16:00etatik
21:00etara Larunbatetan, 10:00etatik
14:00etara eta 16:00etatik 21:00etara.

GAZTE INFORMAZIO BULEGOA

Martín Fernández Villarán kalea z.g.
94 472 93 13 • juventud@portugalete.org
Astelehenetik ostiralera, 11:00etatik
14:00etara eta 17:00etatik 19:00etara.

www.gazteportu.com



@gaztegela



@gaztegela portugalete
aulajoven



#gazteportu