



קפוארה בניה



הקפוארה היא אומנות לחימה אפרו-ברזילאית הנפוצה בכל העולם. **הקפוארה** מהווה אימון גופני מושלם ומפתחת כוח, סיבולת וקואורדינציה. היא תורמת לבניית ביטחון עצמי ולעיצוב וחיטוב הגוף.



שיעורי **הקפוארה** מתאימים לילדים (מגילאי הגן ומעלה), נוער ומבוגרים, גברים ונשים כאחד.



השיעורים מחולקים לפי רמות ולפי קבוצות גיל.



שיעורי **הקפוארה** נעשים מתוך ראייה שיש לפתח את יכולותיו הגופניות של התלמיד במקביל לפיתוח יכולותיו החברתיות על ידי שיעורים מהנים ומאתגרים.

