

Cursussen / Lespakketten

Onderschoolse Uren, Verlengdeschooldagen/Naschoolse opvang

Onderschoolse uren

Doelstelling	Ontwikkelen van lenigheid, conditie, zelfbeheersing en leren en samenwerken.
Discipline	Capoeira
Groep	3 en 4
Duur	60 minuten (1 uur)
Aantal lessen	Maximaal 3 lessen
Prijs per les	€ 80,- (excl. reiskosten)
Aantal kinderen	25 t/m 30 (= 1 klas)
Benodigheden	- Gymzaal en of ruime speelzaal (geen klaslokaal) - Muziekinstallatie (met cd en of mp3 speler) - Sportkleding

Onderschoolse uren

Doelstelling	Ontwikkelen van lenigheid, conditie, motoriek, en zelfbeheersing en samenwerken
Discipline	Capoeira
Groep	5 t/m 8
Duur	60 minuten (1 uur)
Aantal lessen	6, 8, 10, en 12
Prijs per les	€ 70,- (excl. reiskosten)
Aantal kinderen	25 t/m 30 (= 1 klas)
Benodigheden	- Gymzaal en of ruime speelzaal (geen klaslokaal) - Muziekinstallatie (met cd of mp3) - Sportkleding

VSD/Naschoolse opvang

Ook geschikt voor opvangcentra, sportverenigingen en buurthuizen.

Doelstelling	Ontwikkelen van lenigheid, conditie, zelfbeheersing en samenwerken.
Discipline	Capoeira
Groep	3 en 4
Duur	60 minuten (1 uur)
Aantal lessen	Maximaal 3 lessen
Prijs per les	€ 80,- (excl. reiskosten)
Aantal kinderen	Maximaal 15
Benodigheden	- Gymzaal en of ruime speelzaal (geen klaslokaal) - Muziek installatie (met cd of mp3) - Sportkleding

VSD/Naschoolse Opvang

Ook geschikt voor opvangcentra, sportverenigingen en buurthuizen.

Doelstelling	Ontwikkelen van lenigheid, conditie, motoriek, zelfbeheersing en samenwerken
Discipline	Capoeira
Groep	5 t/m 8
Duur	60 minuten (1 uur)
Aantal lessen	6, 8, 10, en 12
Prijs per les	€ 70,- (excl. reiskosten)
Aantal kinderen	Maximaal 15
Benodigheden	- Gymzaal en of ruime speelzaal (geen klaslokaal) - Muziekinstallatie (met cd of mp3) - Sportkleding

Onderschoolse Uren Speciaal Onderwijs
Ook geschikt voor (Zeer) moeilijke lerenden (Z.M.L.).

Doelstelling	Ontwikkelen van conditie, balans, motoriek, zelfbeheersing en samenwerken
Discipline	Capoeira,dans
Groep	Voortgezet Speciaal Onderwijs (V.S.O.)
Duur	60 minuten
Aantal lessen	Maximaal 3 lessen
Prijs per les	€ 60,- (excl. reiskosten)
Aantal kinderen	Maximaal 12
Benodigheden	- Gymzaal en of ruime speelzaal (geen klas lokaal) - Muziekinstallatie (met cd of mp3) - Sportkleding - Begeleider aanwezig

Introductieles
Alleen geschikt voor Onderschoolse Uren

Doelstelling	Ontwikkelen van lenigheid, motoriek zelfbeheersing leren samenwerken
Discipline	Capoeira
Groep	5 t/m 8
Aantal lessen	1
Prijs	€ 50,- (excl. reiskosten)
Aantal kinderen	25 tot 30 (1 klas)
Benodigheden	- Gymzaal en of ruime speelzaal (geen klaslokaal) - Muziekinstallatie (met cd of mp3) - Sportkleding

De introductieles is een eenmalige (1 keer) uitvoering voor basisscholen waar ik nog niet eerder les heb gegeven.

LET OP!

Reiskosten worden berekend aan de hand van het aantal gemaakte kilometers. In de gemeente Utrecht is het vaste tarief voor reiskosten: € 5,- per les.

Kleding

Gemakkelijk zittende kleding is prima om capoeira in te oefenen. Schoenen zijn niet verplicht, daar capoeira ook op blote voeten kan worden geoefend. Het is niet toegestaan om op balletschoenen of sokken te oefenen.

Sherwin Rekondie (Professor Mourão)
Utrecht, The Netherlands

Telefoon: +31657220676 / 0657220676

Email: shrekondie@yahoo.com

Website: www.memyselfandcapoeira.nl

Informatie over capoeira lessen, workshops en cursussen.