

CAPOEIRA VARSOVIA

DANE KONTAKTOWE:

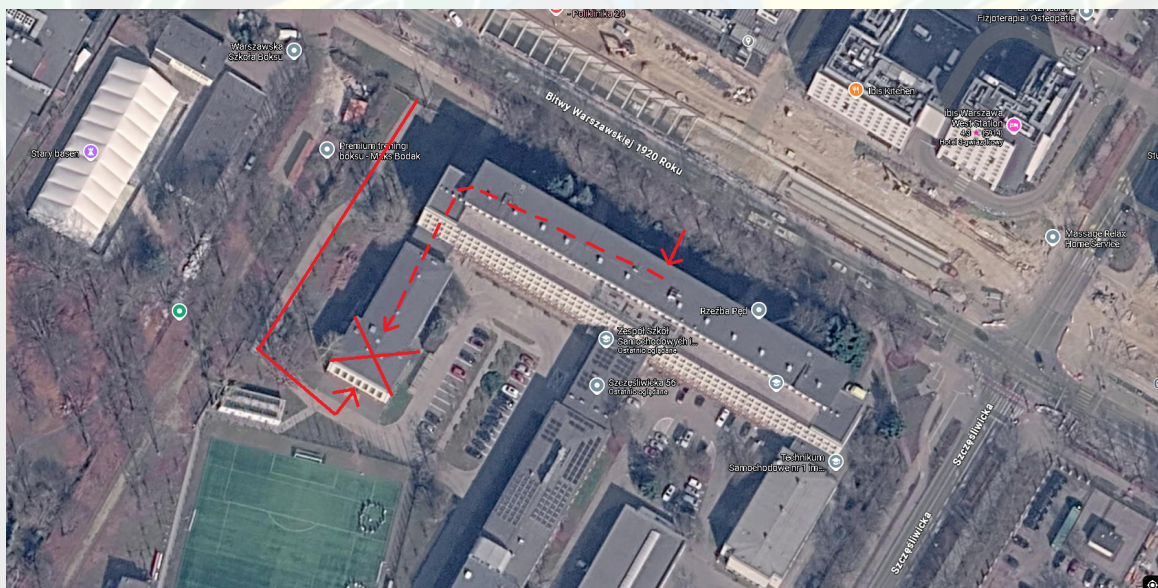
Telefon / Whatsapp: 691761135
E-Mail: capoeiravarsovia@gmail.com
www.capoeiravarsovia.pl
Instagram: capoeiravarsovia
Facebook: capoeiravarsovia

FIRMA:

Capoeira Varsovia Dawid Błaszczak
ul. Włodarzewska 57H/30, 02-384 Warszawa
NIP: 8513352518 REGON: 544970935

MIEJSCE TRENINGÓW:

Treningi odbywają się na hali sportowej w Technikum Nr 7 d. "Kolejówka"
przy ulicy Szczęśliwickiej 56 na warszawskiej Ochocie.
Hala sportowa o powierzchni 343 m2.



DOJAZD AUTOBUSAMI:

136, 167, 172, 184, 186, 191, 208, 414, 523

HARMONOGRAM (OD 07/09/2026):

Poniedziałek - 18:30 - 20:00 ||| Czwartek - 18:30 - 20:00

MISTRZOWIE GRUPY CAPOEIRA NAGO:



Alexandre Ronan de Sousa - Mestre Pequinês - Goiânia, Brazylia

Mestre Pequinês, którego prawdziwe imię i nazwisko to Alexandre Ronán de Sousa, urodził się 18 października 1973 roku w Goiânii, w stanie Goiás w Brazylii. Jego przygoda z capoeirą rozpoczęła się w latach 80., kiedy jako młody chłopak zetknął się z treningami w Escola Superior de Educação Física de Goiás i poznał swojego pierwszego wielkiego nauczyciela – Mestre Suíno, lidera Grupo Candeias. To właśnie pod jego okiem przez około 17 lat rozwijał swoją technikę, wiedzę i rozumienie capoeiry.

Już jako nastolatek Pequinês zaczął odnosić sukcesy – w wieku 17 lat wystąpił w brazylijskich zawodach JEB's, a jego drużyna z Goiás zdobyła mistrzostwo Brazylii. W kolejnych latach coraz mocniej angażował się w capoeirę nie tylko jako zawodnik, ale również jako nauczyciel i propagator tej sztuki. W 1996 roku odbył swoją pierwszą międzynarodową podróż, odwiedzając między innymi Holandię, Francję i Belgię, a następnie został zaproszony do udziału w grupie pokazowej Dance Brasil w Nowym Jorku.

W 1998 roku został wyróżniony przez magazyn *Capoeira* jako jeden z najlepszych capoeiristas w Brazylii. Jego rozwój sportowy i artystyczny sprawił, że stał się jedną z ważnych postaci współczesnej capoeiry.

Przełomowym momentem był rok 2001, kiedy Pequinês postanowił stworzyć własną grupę i rozpocząć nowy etap swojej drogi. Początkowo grupa nosiła nazwę „Pequinês Capoeira”, jednak po dyskusjach i głosowaniu przyjęła nazwę Grupo Capoeira Nagô. Oficjalna organizacja grupy została następnie rozwinięta w 2002 roku w Goiâнии.

Od początku swojej działalności Mestre Pequinês stawiał na połączenie walki, ruchu, muzyki, akrobatyki, dyscypliny i kultury, traktując capoeirę jako coś znacznie większego niż tylko sport. Jego celem było stworzenie środowiska, w którym kolejne pokolenia mogą rozwijać zarówno ciało, jak i charakter oraz szacunek do tradycji capoeiry.

Pod jego kierunkiem Capoeira Nagô zaczęła rozwijać się poza Brazylią i z czasem powstały jej szkoły oraz grupy w wielu krajach świata. Mestre Pequinês przez lata wyszkolił wielu instruktorów, profesorów, contramestres i mestres, którzy dziś sami przekazują jego wiedzę kolejnym uczniom.

Dla osoby rozpoczynającej trening w Capoeira Nagô warto więc pamiętać, że za każdym ruchem, ginga, kopnięciem czy akrobacją stoi historia wielu dekad pracy i doświadczenia. Poznając capoeirę Mestre Pequinêsa, poznajemy jednocześnie część historii całej naszej grupy i ludzi, którzy tworzyli jej fundamenty. Capoeira Nagô to nie tylko sposób trenowania – to wspólnota, kultura, muzyka, walka i ciągle poszukiwanie własnego rozwoju.

W 2026 roku Mestre Pequinês ma już ponad cztery dekady doświadczenia w capoeirze i nadal aktywnie działa na rzecz jej rozwoju oraz międzynarodowej popularyzacji. Jego droga pokazuje, że capoeira może stać się czymś więcej niż hobby – może być sposobem na życie, budowaniem relacji i przekazywaniem wiedzy następnym pokoleniom.





Rogério Marques Cardoso - Mestre Rogerinho - Berlin, Niemcy

Mestre Rogérinho, właściwie Rogério Cardoso, jest jedną z najważniejszych postaci Capoeira Nagô w Europie i osobą, która od ponad dwóch dekad rozwija capoeirę w Berlinie. Swoją drogę w capoeirze związał z Mestre Pequinêsem, założycielem Grupo Capoeira Nagô, i przez lata rozwijał pod jego kierunkiem zarówno swoje umiejętności, jak i wiedzę o kulturze capoeiry.

W 2003 roku Rogérinho rozpoczął działalność Capoeira Nagô w Berlinie, stając się przedstawicielem grupy w Niemczech. Od tego czasu jego praca przyczyniła się do stworzenia silnej społeczności Capoeira Nagô w Berlinie oraz do jej obecności na europejskiej scenie capoeiry.

Rogérinho jest nie tylko nauczycielem techniki, ale przede wszystkim przewodnikiem swoich uczniów po świecie capoeiry – świecie, w którym ruch łączy się z muzyką, rytmem, historią i relacjami między ludźmi. W jego pracy ważne miejsce zajmuje rozwój ucznia krok po kroku: od pierwszych podstawowych ruchów i gingi, poprzez naukę kopnięć, uników i akrobatyki, aż po świadome uczestnictwo w roda.

Capoeira Nagô podkreśla, że droga do poziomu Mestre jest długa i wymaga wieloletniego zaangażowania, znajomości portugalskiego, umiejętności gry na instrumentach oraz zrozumienia tradycji i zasad capoeiry. Właśnie w takim systemie kształtowała się droga Rogérinha jako nauczyciela i lidera.

Przez lata prowadzenia treningów w Berlinie Rogérinho uczestniczył również w wydarzeniach i warsztatach Capoeira Nagô w różnych krajach. Pojawiał się jako nauczyciel i reprezentant grupy na międzynarodowych wydarzeniach, dzieląc się swoim doświadczeniem z capoeiristas z innych miast i krajów.

Jego działalność nie ogranicza się wyłącznie do sali treningowej. Capoeira Nagô Berlin regularnie organizuje batizados, troca de cordas, rodas i międzynarodowe warsztaty, tworząc przestrzeń, w której uczniowie mogą spotykać innych capoeiristas i doświadczać capoeiry jako wspólnoty.

Dla nowych uczniów warto więc pamiętać, że trening u Rogérinha to nie tylko nauka tego, jak wykonać kolejny ruch. To wejście w tradycję przekazywaną przez Mestre Pequinhêsa i kolejne pokolenia capoeiristas. Każdy trening jest okazją do rozwijania ciała, koordynacji, rytmu, odwagi, cierpliwości i szacunku do partnera.

Mestre Rogérinho jest jednym z ludzi, dzięki którym Capoeira Nagô z Goiâнии dotarła do Berlina i mogła rozwijać się na europejskiej ziemi. Jego ponad dwudziestoletnia działalność w Berlinie jest częścią historii naszej grupy i przykładem tego, jak capoeira może przekraczać granice państw, języków i kultur. Dla ucznia rozpoczynającego swoją drogę jest to ważna lekcja: capoeira nie kończy się na treningu – żyje w roda, muzyce, podróżach, relacjach i przekazywaniu wiedzy dalej.

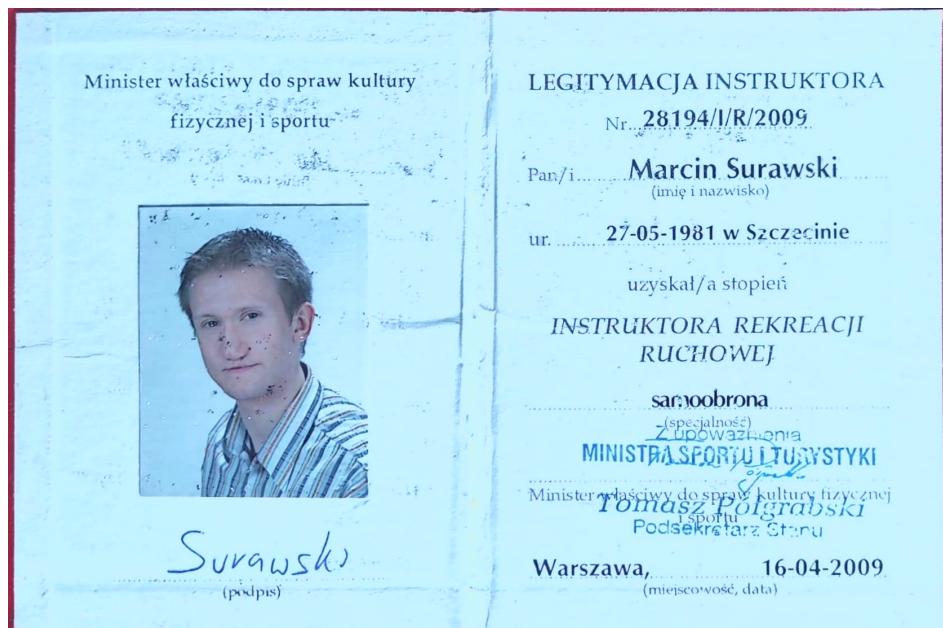
TRENERZY:

Marcin Surawski - Instrutor Costinha

Legitymacja instruktora samoobrony - **NR: 28194/1/R/2009**

Ubezpieczenie OC trenera gimnastyki akrobatycznej, sztuki walki i tańca na 1.000.000 PLN

Powszechny Zakład Ubezpieczeń Spółka Akcyjna - Polisa NR: **IIT00011907**



Rodowity Szczecinianin. Swoją przygodę z Capoeira zaczynał w styczniu 2001 roku. Trenerem Capoeira został prawie 20 lat temu. Brał udział w wielu obozach i warsztatach Capoeira zarówno w Polsce, Europie jak i na Świecie. Kilkakrotnie przebywał w Brazylii, w tym pierwszy raz w 2005 roku na zaproszenie znanego na całym Świecie, nieżyjącego już Mestre Nestora Capoeira - autora wielu książek o Capoeira. Miał okazję spotkać największe legendy Capoeira, w tym syna Mestre Bimby - twórcy Capoeira Regional.

Był głównym organizatorem ceremonii Batizado na ponad 170 osób, z której relacje można było obejrzeć w wielu lokalnych mediach, ale także w Teleexpresie czy Panoramie.

Przez całe lata jako trener miał pod sobą łącznie kilkaset osób, z których kilkoro było złotymi i srebrnymi medalistami międzynarodowych zawodów Capoeira. W grupie Capoeira Nago trenował pod okiem Contra-Mestre Fumacy z Wolfsburga.

Stopień Instrutora (ciemnozielony sznur) otrzymał w Londynie w listopadzie 2016 roku. Od tamtego czasu nie brał już udziału w kolejnych ceremoniach zmiany stopnia.

Aktualnie, ze względów zdrowotnych nie jest już tak aktywny jak kiedyś, ale nadal jest gotowy przekazywać wiedzę i motywować nowych adeptów do trenowania Capoeira.

Dawid Błaszczak - Graduado I Besouro

Legitymacja instruktora samoobrony - NR: **PAKIS/CDZ/KI/143/08/2026**
Ubezpieczenie OC trenera gimnastyki akrobatycznej, sztuki walki i tańca na 1.000.000 PLN
Powszechny Zakład Ubezpieczeń Spółka Akcyjna - Polisa NR: **IIT00011905**



Rodowity Szczecinianin. Pierwsze kroki w sztukach walki zaczął już w wieku 3 lat od Karate. Swoją przygodę z Capoeira zaczął w lutym 2017 roku, a już 2 lata później zdobył swój pierwszy złoty medal w międzynarodowych zawodach Capoeira w Kwidzynie. Brał udział w wielu wydarzeniach Capoeira w Polsce i w Europie. Swój ostatni medal, również złoty, zdobył w czerwcu tego roku na Malcie, gdzie pokonał osoby dużo starsze i bardziej doświadczone od niego. Medal wręczył mu były zawodnik UFC - Andre Gusmao z Miami.

Ostatnie 2 lata trenował w Berlinie pod okiem Mestre Rogerinho. W listopadzie tego roku planuje wziąć udział w zawodach Capoeira w Miami, a w grudniu polecieć na 3 tygodnie do Brazylii.

Dawid nie ograniczał się tylko treningów swojej grupy, ale odwiedzał też różne sekcje Capoeira w Polsce obserwując jak to wygląda u innych. Lubi Capoeira akrobatyczną i bitewną. Ma duszę wojownika.

W zeszłym roku, na ceremonii Batizado w Berlinie, otrzymał stopień Graduado, pomimo tego, że nie miał jeszcze skończonych 18 lat, a tego typu wydarzenie należy uznać za niezwykle rzadkość i dowód uznania dla jego świetnych umiejętności w Capoeira.

Z pewnością wniesie do treningów swój młodzieńczy ogień i świeżą pasję.

Z przyjemnością będzie przekazywał swoją wiedzę nowym adeptom Capoeira.

OTWARCIE SEZONU 2026/2027:

05.09 - sobota - godzina 12:00 - 14:00

06.09 - niedziela - godzina 12:00 - 14:00

Należy przybyć najpóźniej o 11:45, żeby zdążyć się przebrać i wypełnić deklarację członkowską oraz podpisać regulamin. PROSZĘ BRAĆ POD UWAGĘ PROBLEMY Z ZAPARKOWANIEM PAŃSTWA SAMOCHODÓW.

Gośćmi podczas inauguracji sezonu będzie 3 Brazylijczyków 😊

1. **Mestre Rogerinho** z Berlina, Niemcy
2. **Contra-Mestre Fumaca**, z Wolfsburga, Niemcy
3. **Professor Picapao** z Rostocku, Niemcy

TRENINGI W SEZONIE 2026/2027

Wrzesień - 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28 (2 treningi otwarcia + 7 treningów)

Październik - 1, 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29 (9 treningów)

Listopad - 2, 5, 9, 16, 19, 23, 26, 30 (8 treningów)

Grudzień - 1, 3, 7, 10, 14, 17 (6 treningów)

Styczeń - 11, 14, 18, 21, 25, 28 (6 treningów)

Luty - 15, 18, 22, 25 (4 treningi)

Marzec - 1, 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25, 29 (9 treningów)

Kwiecień - 1, 8, 12, 15, 19, 22, 26, 29 (8 treningów)

Maj - 6, 10, 13, 17, 20, 24, 31 (7 treningów)

Czerwiec - 3, 7, 10, 14, 17, 21, 24 (7 treningów)

11.11-14.11.2026 Zawody Capoeira Nago w Miami, FL - **12.11.2026** - nie ma treningu

18.12.2026 - 10.01.2027 wyjazd do Brazylii - **21.12.2026-10.01.2027** - nie ma treningów

01.02-14.02.2026 ferie zimowe - **01.02-14.02.2027** - nie ma treningów

CENNIK OD PAŹDZIERNIKA 2026

Standardowe opłaty przy miesiącach, w których jest 4 / 8 treningów.

Treningi 1 raz w tygodniu (4 razy w miesiącu) - **160 zł**

Treningi 2 razy w tygodniu (8 razy w miesiącu) - **200 zł**

OPŁATY ZA POSZCZEGÓLNE MIESIĄCE:

Wrzesień - DARMOWY

Październik 2026

4 treningi = **160 zł** / 5 treningów = **170 zł** / 8 treningów = **200 zł** / 9 treningów = **220 zł**

Listopad 2026

4 treningi = **160 zł** / 8 treningów = **200 zł**

Grudzień 2026

4 treningi = **160 zł** / 6 treningów = **180 zł**

Styczeń 2027

4 treningi = **160 zł** / 6 treningów = **180 zł**

Luty 2027

4 treningi = **160 zł**

Marzec 2027

4 treningi = **160 zł** / 5 treningów = **170 zł** / 8 treningów = **200 zł** / 9 treningów **220 zł**

Kwiecień 2027

4 treningi = **160 zł** / 8 treningów = **200 zł**

Maj 2027

4 treningi = **160 zł** / 7 treningów = **180 zł**

Czerwiec 2027

4 treningi = **160 zł** / 7 treningów = **180 zł**

**Numer konta opłacania składek członkowskich:
44 2910 0019 2469 8003 0110 6269 / UniCredit Polska**

TRENINGI CAPOEIRA:

**“Capoeira jest grą, zabawą, szacunkiem wobec strachu,
wskaźnikiem odwagi, walką, czarodziejskim podstępem.”**

Treningi Capoeira rozpoczynają się około 10-15 minutową rozgrzewką. Później trening właściwy trwa około 45-55 minut. Następnie przez około 20-30 minut odbywa się tzw. Roda de Capoeira. Jest to kwintesencja Capoeira, kiedy to adepci ustawiają się w kole o średnicy około 3,5-4m i wchodząc parami do kręgu symulując walkę używając do tego umiejętności nabytych podczas treningów Capoeira. W roda bardzo istotna jest tzw. malicia (czyt. malisja) czyli spryt, przebiegłość i umiejętność “ogrania partnera”. Odbywa się to wszystko przy grze na instrumentach muzycznych, klaskaniu i śpiewaniu pozostałych Capoeiristas (czyt. kapueristas).

Gra (jogo): Walka w capoeirze to dialog ruchowy, w którym partnerzy zadają pytania i szukają odpowiedzi.

Czarodziejski podstęp (*mandinga*): To esencja capoeiry – umiejętność zmylenia przeciwnika za pomocą sprytu, a nie czystej siły fizycznej.

Szacunek wobec strachu: Trening uczy opanowania emocji, przełamywania własnych barier i szacunku dla ograniczeń ciała.

CAPOEIRA NAGO NA ŚWIECIE:

Grupa Capoeira Nago należy do grona grup o ogólnoświatowym zasięgu, a swoje sekcje ma między innymi w następujących krajach:

Brazylia, Stany Zjednoczone, Wielka Brytania, Włochy,
Hiszpania, Niemcy, Portugalia, Malta, Kolumbia, Peru, Chile

STOPNIE W GRUPIE CAPOEIRA NAGO

Pierwszy stopień nadawany jest podczas tzw. ceremonii Batizado (po portugalsku Chrzest). Odbywa się ona raz do roku. Później zmiana stopni to tzw. troca de cordas (zmiana sznurów). Na Batizado & Troca de Cordas zjeżdżają się, oprócz **Mestre Rogerinho**, także inni trenerzy Capoeira z różnych sekcji grupy Capoeira Nago w Europie i na Świecie oraz Przyjaciele grupy.

Grupo Internacional Capoeira Nagô

SISTEMA DE GRADUAÇÃO OFICIAL



@thefactorymiraflares

INSTRUMENTY W CAPOEIRA:

Berimbau (czyt. Berimbał)



Berimbau to tradycyjny, jednostrunowy instrument muzyczny, który jest sercem roda de Capoeira. Składa się z drewnianego łuku, metalowej struny, kawałka drewna (*baqueta*) oraz rezonatora zwanego *cabaça*, który wzmacnia dźwięk.

W Capoeira berimbau nie tylko tworzy muzykę — nadaje rytm i charakter całej roda, a jego *toques* (rytmy) mogą wpływać na sposób, w jaki grają capoeiristas. Tradycyjnie wyróżnia się m.in. Gunga, Médio i Viola, które pełnią różne role w muzyce.

Dla początkującego warto zapamiętać jedno: berimbau mówi, jak grać — dlatego nauka jego rytmów jest ważną częścią poznawania ducha i tradycji Capoeira.

Atabaque (czyt. atabaki, atabak)



Atabaque to tradycyjny brazylijski bęben, który jest ważnym elementem muzyki Capoeira. Jego głęboki, mocny dźwięk podtrzymuje rytm i nadaje energię całej roda, współgrając z berimbau, pandeiro i śpiewem.

W Capoeira atabaque pomaga utrzymać puls muzyki i wspiera pozostałe instrumenty. Jego gra może być prosta, ale wymaga dobrego wyczucia rytmu i słuchania całej baterii.

Dla początkującego warto zapamiętać: atabaque daje roda fundament rytmiczny — pomaga wszystkim instrumentom i capoeiristas grać razem.

Pandeiro (czyt. pandejru, pandejro)



Pandeiro to tradycyjny brazylijski instrument perkusyjny, przypominający tamburyn. Składa się z okrągłej ramy, naciągniętej membrany oraz metalowych *platinelas*, które dodają charakterystyczny, żywy dźwięk.

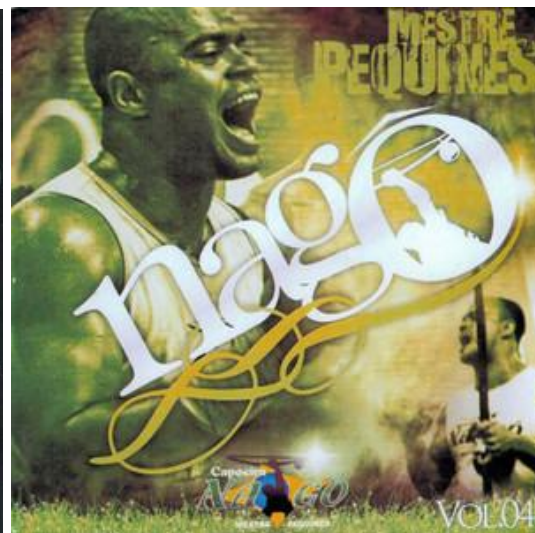
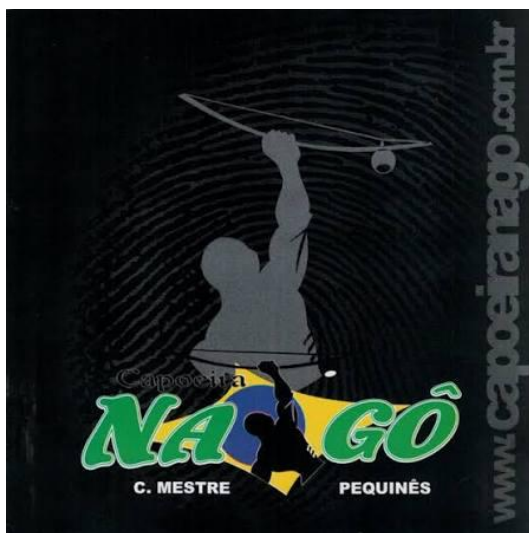
W Capoeira pandeiro wzbogaca rytm i tworzy połączenie między berimbau, atabaque a śpiewem. Jego brzmienie nadaje muzyce lekkości, dynamiki i energii, a odpowiednie akcenty pomagają budować atmosferę roda.

Dla początkującego warto zapamiętać: pandeiro nie tylko wybija rytm — ono nadaje muzyce Capoeira kolor i groove.

MUZYKA CAPOEIRA NAGO

Grupa Capoeira Nago wydała 6 autorskich albumów muzycznych,
a wiele z jej piosenek znanych jest w całym Świecie Capoeira.
Wszystkie dostępne są na Spotify.

1. **Capoeira Nago** - rok wydania 2016 rok
2. **Capoeira Nago, Vol.2** - rok wydania 2016 rok
3. **Capoeira Nago, Vol.3** - rok wydania 2016 rok
4. **Capoeira Nago, Vol. 4** - rok wydania 2016 rok
5. **Capoeira Nago, Vol. 5** - rok wydania 2016 rok
6. **Isto e Capoeira Nago** - rok wydania 2026 rok



JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ NA TRENING CAPOEIRA...

Na trening Capoeira przyjdź w wygodnym, sportowym stroju, który nie krępuje ruchów. Najważniejsze są komfort i swoboda — podczas treningu będziemy kopać, wykonywać uniki, przemieszczać się i pracować blisko podłoża. Ćwiczymy boso, dlatego nie potrzebujesz specjalnego obuwia.

Przed treningiem warto zjeść lekki posiłek około 1–2 godziny wcześniej i zadbać o odpowiednie nawodnienie. Zabierz ze sobą butelkę wody oraz ręcznik. Unikaj bardzo obfitych posiłków bezpośrednio przed zajęciami.

Na pierwszy trening przyjdź kilka minut wcześniej, aby spokojnie się przebrać, poznać instruktora i grupę. Nie musisz mieć żadnego doświadczenia ani dobrej kondycji — wszystkiego nauczysz się krok po kroku.

Pamiętaj, że Capoeira to nie tylko ruch. To również muzyka, rytm, śpiew, współpraca i szacunek do innych uczestników. Przyjdź z otwartą głową, pozytywnym nastawieniem i gotowością do nauki — resztę zrobimy razem!

Może być nas dużo, a nawet bardzo dużo. Nie mieliśmy serca odmawiać rodzicom, proszącym żeby znalazło się jeszcze jedno miejsce dla ich pociechy. Z tego powodu na początku treningi mogą wyglądać inaczej niż zwykle, bo mogą być używane techniki prowadzenia zajęć, które mają na celu przede wszystkim oszczędzanie miejsca.

Dlatego przez pierwszy miesiąc prosimy Państwa o wyrozumiałość i cierpliwość. Ze swojej strony gwarantujemy, że jeśli dadzą sobie Państwo (tudzież Państwa pociechy) szansę, to może to być Przygoda Życia na długie lata. Tego Państwu (Państwa dzieciom) z całego serca życzymy 😊

Marcin i Dawid