

# Capoeiragem Lübsch 2024 – Programm / programação

30.08.2024 Freitag / Sexta-feira

19:00 – 21:00	Training + Eröffnungsroda <i>Treino e roda de bem-vindo</i>	
ab 21:00	Abendessen gegen Spende <i>Jantar</i>	

31.08.2024 Samstag / Sábado

	Erwachsene <i>Adultos</i>	Kinder <i>Crianças</i>
09:00 – 10:00	Frühstück <i>Café de manhã</i>	
10:00 – 10:30	gemeinsames Aufwärmen <i>Aquecimento + Alongamento</i>	
10:30 – 11:45	Training 1 – Halle unten <i>Aula 1 – sala de baixo</i>	Kindertraining 1 – Halle oben <i>Aula por crianças 1 – sala de cima</i>
11:45 – 12:30	gemeinsame Roda <i>Roda</i>	
12:30 – 14:00	Mittagsbuffet <i>Almoço</i>	
14:00 – 15:00	Training 2 – Halle unten <i>Aula 2 – sala de baixo</i>	Kindertraining 2 – Halle oben <i>Aula por crianças 2 – sala de cima</i>
15:00 – 16:00	gemeinsame Roda <i>Roda</i>	
16:00 – 17:30	Training 3 (offen für alle) <i>Aula 3 (aberto)</i>	
17:30 – 21:00	Pause und Abendessen gegen Spende <i>Pausa e jantar</i>	
ab 21:00	Party im Soul&Kitchen Lübeck <i>Festa no restaurante Soul&amp;Kitchen</i>	Adresse: Mühlenstraße 53, Lübeck Altstadtinsel

01.09.2024 Sonntag / Domingo

	Erwachsene <i>Adultos</i>	Kinder <i>Crianças</i>
10:00 – 11:00	Frühstück <i>Café de manhã</i>	
11:00 – 11:30	gemeinsames Aufwärmen <i>Aquecimento + Alongamento</i>	
11:30 – 12:30	Kordelzeremonie <i>Batizado e troca de cordas</i>	
12:30 – 13:30	Jubiläums- /Geburtstagsroda <i>Roda de aniversário do grupo e do Contra Mestre Gabriel</i>	
13:30 – 14:30	Mittagsbuffet <i>Almoço</i>	
14:30 – 15:30	Training – Halle unten <i>Aula – sala de baixo</i>	
15:30 – 16:30	Abschiedsroda <i>Roda de partida</i>	