



DESPORTO

Karaté - Norte

修
交
会

Início: 1 de setembro de 2018 | **Fim:** junho de 2019

Local das aulas: Sede da Delegação Norte - Rua Sá da Bandeira, 135 - Porto.

KARATÉ

Disciplina, autoestima, perseverança, agilidade, forma física, flexibilidade, potência, velocidade, controlo...

O Karaté é uma atividade desportiva com múltiplos benefícios para os seus praticantes, ao nível físico, psíquico e social.

Programa

BENEFÍCIOS

Ao nível físico, o Karaté apresenta-se como uma atividade muito dinâmica e eclética, o que ajuda no combate à obesidade, reduz o risco de doenças cardiovasculares, fortalece músculos, ossos e articulações.

A nível social, esta modalidade assume-se como um lugar privilegiado para se realizarem laços sociais de amizade, permitindo a partilha de sentimentos e dando ao indivíduo a sensação de pertença a um grupo.

Uma excelente opção para quem quer estar em forma, aprender uma arte marcial prática e ao mesmo tempo útil.

Esta atividade pode ser praticada por qualquer pessoa independentemente da idade.

O Karaté é um complemento da educação das crianças.



Horário

Quartas-feiras: 18:30 às 20:00;

Sábados: 10:00 às 12:30.

Para mais informações, contactar:

Instrutor Sensei Carlos Rodrigues - 4º Dan | Telefone: 220 040 882 | Extensão: 7040882

Seccionista Júlio Pinto - email: julio.pinto@millenniumbcp.pt

Custos

Mensalidade: € 17,50 / € 22,50 - Convidados.

Débito mensal de setembro de 2018 a junho de 2019. Não são permitidas desistências.

Diversos

Inscrições limitadas até 31 de agosto.

Os alunos da época anterior terão de proceder à renovação da inscrição de modo a que a mesma seja considerada.

A 1 de setembro informaremos os Associados cujas inscrições forem consideradas.

Não será válida qualquer inscrição não confirmada pelo Clube Millennium bcp.

A desistência, após a confirmação da respetiva inscrição, implica o pagamento pelo seu custo real.



Karaté
Shukokai

FICHA DE INSCRIÇÃO