



## DESPORTO

## Karaté - Norte

**Início:** 7 de setembro de 2019 | **Fim:** junho de 2020

**Local das aulas:** 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.

### 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.



### Programa

### 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](mailto:julio.pinto@millenniumbcp.pt)

### Custos

**Mensalidade:** € 17,50 / € 22,50 - Convidados.  
Débito mensal até junho de 2020. **Não são permitidas desistências.**

### Diversos

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

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

## FICHA DE INSCRIÇÃO