



- Renovação de parceria e novos benefícios -

**- Escola de Judo e Jujutsu do Porto -
Clube Kano**

Enquadramento

JUDO: É uma arte marcial fundada por Jigoro Kano, em 1882, atualmente conhecida sobretudo na sua vertente de desporto de combate. Os seus principais objetivos são fortalecer o corpo, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de defesa pessoal.



KENDO: O Kendo é uma arte marcial moderna que tem origem nas escolas ensinadas aos Samurai para o manejo e combate com a tradicional espada japonesa (katana). Inspirado em séculos de tradição guerreira, o Kendo transformou as técnicas usadas em duelos e combates e pode agora ser praticado por todos, de forma segura.



DEFESA PESSOAL: Prática da defesa pessoal do ponto de vista do Judo (Goshin-Jutsu) e segundo a máxima de Shihan Jigoro Kano: Praticar é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como o corpo a obedecer com prontidão. O corpo é uma arma cuja eficácia depende da precisão com que se usa a inteligência.

TÄISO: Exercícios de preparação da capacidade e destreza física, que visam aquecer e tornar o corpo mais flexível e ágil, desenvolvendo também a musculatura.

Benefícios

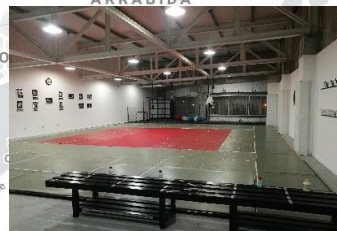
- ❑ Os Sócios do **Clube Millennium bcp** beneficiarão da seguinte oferta:
- ✓ 1 mês de aulas experimentais;
- ✓ 15% de desconto na mensalidade;
- ✓ Outras ofertas sazonais a informar oportunamente.





BENEFÍCIOS

Escola de Judo e Jujutsu do Porto



Local

- **Clube Fluvial Portuense**
Rua de Aleixo Mota, 4150-044 Porto.

Custos

- ❑ **Preçário:**
Inscrição anual Judo, Defesa Pessoal e Tãiso: 40€/ano pagos no ato da inscrição;
Inscrição anual Kendo: 60€/ano pagos no ato da inscrição.
Mensalidades para sócios:
 - ✓ **29,75€** (p.v.p 35€);
 - ✓ Segundo irmão(ã) e seguintes: **21,25€** (p.v.p 25€);
 - ✓ Mesma pessoa na segunda atividade e seguintes: **21,25€** (p.v.p. 25€).

Horários

- ❑ **Horários:**
 - **JUDO (< 12 anos)** – terça, sexta e sábado;
 - **JUDO (> 12 anos)** – segunda, terça, quinta e sábado;
 - **KENDO (> 10 anos)** – quarta e sexta;
 - **DEFESA PESSOAL (> 12 anos)** – segunda, quarta e sábado;
 - **TÃISO (> 12 anos)** – segunda, terça e quinta.
- NOTA:** É conveniente entrar em contato com a escola para confirmar os horários.



Contactos

- **Alfredo Pinto de Oliveira** | Professor
- **Telefone:** +351 939 323 968
- **Email:** escoladejudoejujutsu@gmail.com
- **Site:** www.escolajudoporto.pt
- **Redes Sociais:**
www.facebook.com/EscoladeJudoeJujutsudoPorto
www.instagram.com/escoladejudoejujutsudoporto