

# Inscrições para a modalidade de Karaté



**Estão abertas as inscrições para alunos femininos e masculinos.**

## O que é o Karaté?

A prática do Karaté é hoje compreendida em todo o Mundo, como uma disciplina psico-física e cultural. O Karaté é mais uma arte japonesa, uma das mais populares do mundo seu desenvolvimento. Muito mais que uma arte marcial, é uma arte de movimento e respiração, criada com o objectivo de adquirir coragem, cortesia, integridade, humildade e auto-controle, no aperfeiçoamento físico - mental dos seus praticantes, através de uma prática salutar.

Aspectos que vão desde o treino físico do sistema muscular, flexibilidade, sistema respiratório, coordenação motora, equilíbrio, etc., até ao treino mental de aperfeiçoamento da personalidade.

O maior objectivo do Karaté é o aperfeiçoamento do carácter dos seus praticantes, contribuindo para uma formação integral do homem. Nesse sentido podemos afirmar que a prática correcta do karaté auxilia enormemente na EDUCAÇÃO, FORMAÇÃO e DESENVOLVIMENTO físico e psicológico de quem o pratica.

**“No Karaté não existe atitude ofensiva”**

**O CPT - Zona Norte**, com o intuito de dar a conhecer cada vez mais esta arte aos seus associados, que durante muitos anos foi conservada no segredo de famílias, Funakoshi.

# *Inscrições limitadas:*

**INSCRIÇÕES:** Na secretaria do Clube PT – Zona Norte: 22 2000168 / 9 ou [cptnorte@sapo.pt](mailto:cptnorte@sapo.pt) indicando nome completo, número de sócio (número de funcionário) e contacto móvel.

**HORÁRIOS DAS AULAS: SEGUNDAS E QUARTAS-FEIRAS DAS 19H30 ÀS 20H30, GINÁSIO NAS INSTALAÇÕES DO EDIFÍCIO DE TENENTE VALADIM.**

**CUSTO MENSAL POR ALUNO: 20€**