



# Shotokan Karate Do

Grupo Musical e Desportivo  
União e Progresso

空  
手  
道



# O Karate

Um modo de vida, uma arte-marcial, uma escola, um meio de desenvolvimento do carácter. O Karate é muito mais do que um modo de auto-defesa, mais do que um desporto. O Karate é uma forma de educação.

## Os benefícios

O treino necessário para se adquirir um bom nível de aperfeiçoamento em Karate promove boa saúde, condição física e mental. A concentração e a dedicação necessárias ao treino ajudam a construir e aperfeiçoar o carácter. O praticante segue-se por cinco máximas - carácter, sinceridade, etiqueta, esforço e auto-controlo - que o ajudam a disciplinar-se e a progredir como ser humano.



# Inscrições abertas

● **Local:** Pavilhão do Grupo Musical e Desportivo União e Progresso, Vendas de Azeitão (Rua Poeta Sebastião da Gama)

● **Horário:** Segundas e Quartas-Feiras, das 18h30 às 20h00

● **Idades:** A partir dos 6 anos.

## **Filiações:**

**ASKP** (Associação Shotokan Karate Do Portugal)

**JKA** (Japan Karate Association)

**FNK-P** (Federação Nacional de Karate)

**LPKS** (Liga Portuguesa de Karate Shotokan)

**Mais informações:** [www.jkaportugal.com](http://www.jkaportugal.com) | [www.askp-karate.com](http://www.askp-karate.com)

Site: [centrokaratesetubal.webs.com](http://centrokaratesetubal.webs.com)

E-mail: [karatesetubal@gmail.com](mailto:karatesetubal@gmail.com)

“Alguém, cujo espírito e força mental se fortalecem através das lutas com uma atitude de nunca desanimar, não deve encontrar dificuldade em enfrentar nenhum desafio, por maior que ele seja. Alguém que suportou longos anos de sofrimento físico e agonia mental para aprender um soco ou um pontapé, deve ter condições de encarar qualquer tarefa, por mais difícil que ela seja, e de executá-la até ao fim. Sem dúvida nenhuma, uma pessoa com essas características, aprendeu verdadeiramente o Karate”

Mestre Gishin Funakoshi

(Considerado o pai do Karate moderno e fundador do estilo Shotokan)