

## **Defesa Pessoal1**

Escrito por Administrator

Terça, 01 Setembro 2015 17:15 - Atualizado em Quarta, 02 Setembro 2015 20:46

---

# DEFESA PESSOAL



## Treino de Preparação Física e defesa Pessoal Inscreve-te Já!

Turmas de 15 alunos no máximo para cada horário:

Sábado das 11h às 12h30m

Sábado das 16h às 17:30h

Domingo das 11h às 12:30h

**Responsabilidade Técnica:** Carlos Sousa 6º DAN  
Karaté-Do, licenciado em Psicologia do Desporto

**Junta-te a nós, e investe num trabalho sobre o teu bem-estar  
físico e melhora a tua autoconfiança!**

## Defesa Pessoal1

Escrito por Administrator

Terça, 01 Setembro 2015 17:15 - Atualizado em Quarta, 02 Setembro 2015 20:46

---