



SILBENFICA ARTES MARCIAIS



Inscribe-te

Hapkido, Taekwondo, Karate, KungFu, Tai Chi e Chi Kung.

A partir dos 5 anos

Artes Marciais

As Artes Marciais do Sport Lisboa e Benfica desenvolvem-se a partir dos 5 anos. A prática de artes marciais proporciona uma formação moral, aprendizagem de regras, desenvolvimento físico e da consciência do próprio corpo, para além de despertar aptidões, o valor da defesa e do ataque, bem como o aumento da perceção dos sentidos.

As modalidades disponíveis são: Hapkido, Taekwondo (Mestre Paulo Reis), Karaté, Kung Fu, Tai Chi/Chi Kung (Mestres Cláudio Fung e Saudade Fung).

As inscrições estão abertas todo o ano.

HORÁRIOS

Hapkido

NÍVEL 1

2.ª, 4.ª e 6.ª 19:00 – 19:50 Ginásio Estádio piso -2

NÍVEL 2

2.ª, 4.ª e 6.ª 19:50 – 20:40 Ginásio Estádio piso -2

NÍVEL 3*

2.ª, 4.ª e 6.ª 20:40 – 21:30 Ginásio Estádio piso -2

Taekwondo

FORMAÇÃO GERAL

2.ª, 4.ª e 6.ª 20:00-21:00 Ginásio Estádio piso -2

Karaté

KARATÉ 1

3.ª e 5.ª 19:30-20:30 Ginásio Estádio piso -2

KARATÉ 2

3.ª e 5.ª 20:30-22:00 Ginásio Estádio piso -2

Kung Fu

KUNG FU

3.ª e 5.ª 20:30-21:30 Sala Judo Estádio piso -2

Tai Chi / Chi Kung

TAI CHI / CHI KUNG

4.ª e 6.ª 09:00 – 10:30 Ginásio Estádio piso -2

* Entrada sujeita a avaliação técnica

TABELA DE PREÇOS

Sócio SLB	Sócio SLB Quota Modalidades	Não Sócio SLB
2/ 3/ e 4X Semana		
32 €	29 €	38 €

Horário da Secretaria:

2ª a 6ª das 9h às 13h e das 14h às 18h.

COMPLEXO DE PISCINAS DO SPORT LISBOA E BENFICA
Av. Eusébio da Silva Ferreira
1500-313 Lisboa

93 240 1904 (todos os dias das 9h às 20h)

modalidades@slbenfica.pt