

BENEFICIS DE LA PRÀCTICA DE KARATE

El teu cos i la teva ment t'ho agrairà

EXERCITA LA CONCENTRACIÓ

**Creant hàbits que t'ajudaran
en els estudis i la feina.**

DÓNA CONFIANÇA I SEGURETAT

**Et fa sentir
més segur/a de
les
teves possibilitats
en diferents situacions
de la vida quotidiana.**

GENERA RESPECTE I EDUCACIÓ

**Et fa ser més
comprensiu/va
cap als altres, creant
actituds positives
davant la societat.**

ET MANTINDRÀ EN FORMA

**Dona al teu cos la
flexibilitat i els estímuls
que fan millorar el teu
estat físic, reflexos i
motricitat que afavoriran
el
seu desenvolupament.**

QUÈ ÉS EL KARATE?

**És un art marcial original
de l'illa d'Okinawa (Japó)**

**La UNESCO ha declarat que la
disciplina KARATE és la millor formació per
a nens i joves de 4 a 21 anys i com
a pràctica habitual a qualsevol edat.**

**El CIO (Comitè Olímpic
Internacional) el considera un dels esports més
complets i que promou els
valors de l'amistat, la participació, el respecte i
l'esforç per millorar.**