



S h o t o k a n

ESTORIL DESDE 1972

O Clube de **K**arate há mais tempo em atividade em Portugal.

Desde 1972 a criar campeões para a vida e para o desporto.

## Vem treinar connosco!

### Alapraia (Piscinas)

DIAS	HORAS	CLASSE	SENSEI
3 <sup>as</sup> + 5 <sup>as</sup> + Sábados	19:00 - 20:00	Formação Crianças e Jovens	Ivo Silva
3 <sup>as</sup> + 5 <sup>as</sup> + Sábados	20:00 - 21:00	Especialização Jovens e Adultos	
Sábados	11:00 - 12:30	Formação e especialização. Todos os escalões	
2 <sup>as</sup> + 4 <sup>as</sup>	10:00 - 11:00	Seniores	Rita Pinto
2 <sup>as</sup> + 4 <sup>as</sup>	11:00 - 12:00	Adaptado	
2 <sup>as</sup> + 4 <sup>as</sup> + 6 <sup>as</sup>	18:30 - 19:30	Formação Crianças e Jovens	Paulo Ferreira
2 <sup>as</sup> + 4 <sup>as</sup> + 6 <sup>as</sup>	20:00 - 21:00	Formação Jovens e Adultos	António Lemos

R. António Costa Carvalho, 247 2765-016 Estoril

