

## A COMISSÃO DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO CONVIDA VOCÊ PARA PARTICIPAR DAS AULAS DE ARTES MARCIAIS.

Praticar alguma arte marcial é bastante benéfico, tanto para o corpo, como para a mente. Independente da modalidade de artes marciais, ela pode proporcionar muitos benefícios à saúde, ajudando a ficar em forma, aliviar o estresse e ainda contribuir para melhorar a coordenação motora.

### MODALIDADES OFERECIDAS:

**KARATÊ:** é uma arte marcial desenvolvida nas ilhas de Ryukyu– Japão. Desenvolveu-se a partir das artes marciais indígenas das Ilhas Ryukyu, sob a influência de artes marciais chinesas, particularmente Fujian White Crane. É agora uma arte de golpes usando socos, pontapés, golpes de joelho, cotoveladas e técnicas de mão aberta. Um praticante de karatê é chamado de karateka.

**AIKIDO** é uma arte marcial japonesa desenvolvida pelo mestre Morihei Ueshiba (1883-1969), aproximadamente entre os anos de 1930 e 1960, como um compêndio dos seus estudos marciais, filosofia e crenças religiosas. É frequentemente, traduzido como “o caminho da unificação da energia da vida”, ou “o caminho do espírito harmonioso”. O objetivo de Ueshiba era criar uma arte em que os seus praticantes pudessem defender-se a si próprios a partir do ataque adversário.

### AS INSCRIÇÕES SERÃO REALIZADAS COM O PROFESSOR NO HORÁRIO DA AULA.

MODALIDADE	PROFESSOR	DIAS DA SEMANA	HORÁRIO	LOCAL
KARATÊ	Irajara S. da Costa	Terça e Quinta	18h às 19h	Sala L 106 (prédio da extensão)
		Sábado	16h às 18h	Sala L 106
AIKIDÔ	Reinaldo Jarbas da Silva	Segunda e Sexta	19h às 21 h	Sala L 106
		Sábado	10h às 12h	Sala L 106

### PARTICIPEM!!!!!!

