

# Centro especializado en Karate

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

## Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

## Descripción

Nos centramos en el Karate ya que es lo que mas nos identifica pero realizamos también cursos de defensa personal específicos para niños y mujeres a parte de Fit-boxing y Full-contact. Nuestras redes sociales son @kuro.obi.zgz

El Karate tradicional es una disciplina que combina ejercicios físicos y mentales, y puede ser un recurso muy valioso para la sociedad por varias razones:

2. ~~Ayuda a la salud mental: El Karate es una disciplina que combina ejercicios físicos y mentales, lo que mejora la salud mental. Los principios de disciplina, respeto y perseverancia que fomenta el Karate ayudan a las personas a seguir metas con determinación y disciplina.~~
3. ~~Mejora la salud física: El Karate es una actividad física que fortalece los músculos, mejora la flexibilidad y aumenta la resistencia.~~
4. ~~Mejora la autoestima y la confianza: Al practicar el Karate, las personas aprenden habilidades de combate y se sienten más seguras. La práctica regular del Karate les ayuda a establecer metas y lograrlas, lo que fomenta la autoestima y la confianza.~~

En resumen, el Karate es un recurso valioso para la sociedad debido a que puede mejorar la salud, fomentar el autocontrol, prevenir la violencia y contribuir al desarrollo personal de los practicantes.

## Contacto

Yasmina Jimenez Guillen - 640761627 - contactokuro.obi@gmail.com

## Fecha de última actualización del recurso

30/03/2023

## Situación actual del recurso

Activa

## Localización

Calle La lista de Shindler 41 50019 zaragoza 50019 Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Página web del proyecto

<http://Instagram @kuro.obi.zgz>

<http://Instagram @kuro.obi.zgz>