Grade de Horários

adulto | barrinha

GRACIE KORE
MUITO ALÉM DO JIU-JITSU

SEG | QUA

7h - 8h	ESSENTIAL
8h - 9h	CONNECTION
15h30 - 16h15	HIIT
18h30 - 19h30	ESSENTIAL
19h30 - 20h30	CONNECTION
19h30 - 20h15	STRIKING

TER | QUI

7h - 8h	ESSENTIAL
8h - 9h	CONNECTION
8h - 9h	EVOLUTION
9h - 9h45	HIIT
10h - 10h45	FEMININO
15h30 - 16h15	HIIT
18h30 - 19h15	ESSENTIAL
18h30 - 19h15	HIIT
19h30 - 20h30	ALTO RENDIMENTO
19h30 - 20h30	EVOLUTION
19h30 - 20h30	STRIKING
20h30 - 21h15	SPARRING
20h30 - 21h30	ALTO RENDIMENTO

SEXTA

7h - 8h	ESSENTIAL
8h - 9h	CONNECTION
9h - 10h	EVOLUTION NO GI
15h30 - 16h15	HIIT
18h30 - 19h30	EVOLUTION

SÁBADO

9h - 10h	YOGA
10h - 11h	ESSENTIAL
11h - 12h	CONNECTION

DOMINGO

UNIDADE VOGUE 10h30 - 11h30	CONNECTION
	SPARRING

Horário de funcionamento:

Seg - sex: 6h às 21h30
Sábado: 8h às 13h
Aos domingos, temos horários disponíveis na unidade Vogue.

Essential

Currículo original da família Gracie, voltado para Defesa de Ataques surpresas do cotidiano. Aberto a todas as faixas a partir dos 13 anos.

Evolution

Currículo avançado das técnicas de projeções e luta do solo dentro do Jiu-jitsu. Necessário ter um grau na faixa branca.

Aulas no GI

Jiu-jitsu sem uso de Kimono para todas as faixas.

Small Groups

Aulas particulares ou pequenos grupos. Oferecidas todos os dias, inclusive aos domingos e feriados.

HIIT

Treino intervalado com alta intensidade utilizando os movimentos de luta.

Sparring

Prática das técnicas de luta. Necessário ter dois graus na faixa branca para participar.

S.H.E. e H.E.

Curso de defesa pessoal desenvolvido exclusivamente para mulheres/homens. Agende o seu melhor horário na recepção.

Connection

Introdução aos fundamentos básicos das técnicas de Projeções e luta do solo dentro do Jiu-jitsu. Aberto a todas as faixas a partir dos 13 anos.

Alto Rendimento

Destinado à pessoas que tem como objetivo competir no Jiu Jitsu com treinos táticos e técnicos. Necessário ter dois graus na faixa branca.

Gracie Fit

Desenvolvimento de aulas funcionais e ginástica natural. A partir de 11 anos.