GRADE DE HORÁRIOS

ADULTO / BARRINHA

GRACIE KORE
MUITO ALÉM DO JIU-JITSU

SEG / QUA

07:00 - 08:00	ESSENTIAL
08:00 - 09:00	CONNECTION
09:00 - 09:45	STRIKING
11:00 - 12:00	SPARRING
15:30 - 16:15	GRACIE HIIT
18:30 - 19:30	ESSENTIAL
19:30 - 20:30	CONNECTION
19:30 - 20:15	STRIKING

TER / QUI

07:00 - 08:00	ESSENTIAL
08:00 - 09:00	CONNECTION
08:00 - 09:00	EVOLUTION
09:00 - 09:45	GRACIE HIIT
10:00 - 10:45	FEMININO
18:30 - 19:15	GRACIE HIIT
18:30 - 19:15	CONNECTION
19:30 - 20:30	EVOLUTION
19:30 - 20:30	STRIKING

SEXTA

07:00 - 08:00	ESSENTIAL
08:00 - 09:00	CONNECTION
09:00 - 10:00	EVOLUTION NO-GI
11:00 - 12:00	SPARRING
15:30 - 16:15	GRACIE HIIT
18:30 - 19:30	EVOLUTION

SÁBADO

09:00 - 10:00	GRACIE HIIT
10:00 - 11:00	ESSENTIAL
11:00 - 12:00	CONNECTION

DOMINGO

UNIDADE VOGUE

10:30 - 11:30	CONNECTION
10:30 - 11:30	SPARRING

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEG - SEX	SÁBADO
06:00 - 21:30	08:00 - 13:00

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

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

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

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.

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

Gracie HIIT
Treino intervalado com alta intensidade utilizando os movimentos de luta.

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.

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

Aulas NO GI
Jiu-Jitsu sem o uso do kimono para todas as faixas.

Sparring
Prática das técnicas de luta e resolução de dúvidas. Necessário ter dois graus na faixa branca para participar.