GRADE DE HORÁRIOS

ADULTO / VOGUE

GRACIE KORE
MUITO ALÉM DO JIU-JITSU

SEG / QUA

07:00 - 08:00	EVOLUTION
07:00 - 08:00	CONNECTION
08:00 - 09:00	SPARRING
08:00 - 09:00	EVOLUTION
09:00 - 09:45	FUNCIONAL FIT
10:00 - 10:45	FEMININO
11:00 - 12:00	CONNECTION
17:30 - 18:30	ESSENTIAL
18:30 - 19:30	EVOLUTION
19:30 - 20:30	SPARRING
19:30 - 20:30	ALTO RENDIMENTO
19:30 - 20:30	STRIKING

TER / QUI

07:00 - 08:00	EVOLUTION
07:00 - 08:00	ESSENTIAL
08:00 - 09:00	EVOLUTION
08:00 - 08:45	FUNCIONAL FIT (QUINTA)
09:00 - 09:45	GRACIE HIIT
10:00 - 10:45	YOGA
11:00 - 12:00	EVOLUTION
11:00 - 12:00	CONNECTION
12:00 - 12:45	SPARRING
12:00 - 12:45	ALTO RENDIMENTO
17:30 - 18:30	CONNECTION
18:30 - 19:30	ESSENTIAL
19:30 - 20:15	GRACIE HIIT
19:30 - 20:30	EVOLUTION
20:30 - 21:30	SPARRING

SEXTA

07:00 - 08:00	CONNECTION
08:00 - 09:00	EVOLUTION
08:15 - 09:00	GRACIE HIIT
09:00 - 10:00	SPARRING
09:00 - 09:45	FUNCIONAL FIT
17:45 - 18:30	TÉCNICAS PROJEÇÃO
18:30 - 19:30	CONNECTION
19:30 - 20:00	SPARRING
19:30 - 20:30	ALTO RENDIMENTO

SÁBADO

08:15 - 09:00	GRACIE HIIT
09:00 - 10:00	CONNECTION
10:00 - 10:45	FUNCIONAL FIT
11:00 - 12:00	EVOLUTION
12:00 - 13:00	SPARRING
12:00 - 13:00	ALTO RENDIMENTO

DOMINGO

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

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEG - SEX	SÁBADO
06:00 - 22:00	08:00 - 16:00

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.

Funcional 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.