



MAT 1	SEGUNDA / MON	TERÇA / TUE	QUARTA / WED	QUINTA / THU	SEXTA / FRI	SÁBADO / SAT
06:00			Jiu-Jitsu Fundamental		Jiu-Jitsu Fundamental	
07:00	Jiu-Jitsu Fundamental	Jiu-Jitsu Fundamental	Jiu-Jitsu Fundamental	Jiu-Jitsu Fundamental	Jiu-Jitsu Fundamental	
08:00		Mobilidade		Mobilidade		
08:30	Jiu-Jitsu Competição	Jiu-Jitsu Competição	Jiu-Jitsu Competição	Jiu-Jitsu Competição	Jiu-Jitsu Competição	
09:00	Jiu-Jitsu Drill	Jiu-Jitsu Drill	Jiu-Jitsu Drill	Jiu-Jitsu Drill	Jiu-Jitsu Drill	
10:00	Jiu-Jitsu Competição	Jiu-Jitsu Competição	Jiu-Jitsu Competição	Jiu-Jitsu Competição	Jiu-Jitsu Competição	Jiu-Jitsu Fundamental
11:00	Jiu-Jitsu Avançado	Jiu-Jitsu Avançado	Jiu-Jitsu Avançado	Jiu-Jitsu Avançado	NOGI Avançado	
14:00	Jiu-Jitsu Fundamental		Jiu-Jitsu Fundamental			
16:00	Kids competição	kids competição	Kids competição	Kids competição	Kids competição	
17:00	Kids Competição	NOGI KIDS	Kids Competição	NOGI KIDS	Kids competição	
18:15	Jiu-Jitsu Kids 2 5 a 6 anos	Kids 5 11 a 14 anos	Jiu-Jitsu Kids 2 5 a 6 anos	Kids 5 11 a 14 anos		
19:30	Jiu-Jitsu Fundamental	Jiu-Jitsu Fundamental	Jiu-Jitsu Fundamental	Jiu-Jitsu Fundamental	Jiu-Jitsu Fundamental	

STARTDOING

MAT 2	SEGUNDA / MON	TERÇA / TUE	QUARTA / WED	QUINTA / THU	SEXTA / FRI	SÁBADO / SAT
07:00	Jiu-Jitsu Basico	Jiu-Jitsu Basico	Jiu-Jitsu Básico	Jiu-Jitsu Básico	Jiu-Jitsu Básico	
9:00	Jiu Jitsu Kids		Jiu Jitsu Kids		Jiu Jitsu Kids	
10:00			Jiu-Jitsu Kids 1 3 a 5 anos		Jiu-Jitsu Kids 1 3 a 5 anos	
12:15		Jiu-Jitsu Fundamental		Jiu-Jitsu Fundamental		
15:30	Jiu-Jitsu Kids 2 5 a 6 anos		Jiu-Jitsu Kids 2 5 a 6 anos			
16:00	NOGI	Jiu Jitsu Fundamental	NOGI	Jiu Jitsu Fundamental		
17:00		Jiu-Jitsu Feminino		Jiu-Jitsu Feminino		
18:00	Jiu-Jitsu Básico		Jiu-Jitsu Básico		Jiu-Jitsu Básico	
18:15		Jiu Jitsu Kids 4 8 a 11 anos		Jiu Jitsu Kids 4 8 a 11 anos		
19:00	Jiu-Jitsu Básico	Jiu-Jitsu Básico	Jiu-Jitsu Básico	Jiu-Jitsu Básico		
20:30	Jiu-Jitsu Fundamental		Jiu-Jitsu Fundamental			

MAT 3	SEGUNDA / MON	TERÇA / TUE	QUARTA / WED	QUINTA / THU	SEXTA / FRI	SÁBADO / SAT
07:30		Muay Thai		Muay Thai	Muay Thai	
12:15	Muay Thai Feminino		Muay Thai Feminino		Muay Thai	
17:00		Muay Thai		Muay Thai		
18:15	Jiu Jitsu Kids 3 7 a 8 anos	Jiu-Jitsu Kids 1 3 a 5 anos	Jiu Jitsu Kids 3 7 a 8 anos	Jiu-Jitsu Kids 1 3 a 5 anos	Muay Thai	
19:30	Muay Thai	Muay Thai	Muay Thai	Muay Thai		