

# MASTER CYCLE®

Semana de	Capítulo em Foco
Janeiro 3 - Janeiro 8	Recesso <b>* Fechado a Semana Toda</b>
Janeiro 10 - Janeiro 15	1.4 Mount Submission Counters
Janeiro 17 - Janeiro 22	1.4 Mount Submission Counters
Janeiro 24 - Janeiro 29	2.1 Side Mount Escapes <b>* Fechado dia 24 e 25 Aniversário SP (Feriado)</b>
Janeiro 31 - Fevereiro 5	2.1 Side Mount Escapes

Grade Semanal Master Cycle					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
20:00 - 21:00 Técnicas (No-Gi)	19:00 - 20:00 Técnicas (Gi)	20:00 - 21:00 Técnicas (Gi)	19:00 - 20:00 Técnicas (No-Gi)	20:00 - 21:00 Fight Simulation (No-Gi) Luvas + Protetor Bucal	10:00 - 11:00 Técnicas (Gi)

\* O horário das aulas está sujeito a alterações com base em feriados e eventos especiais

- **Traje No-Gi (Sem Kimono):** Use calça de Kimono branca ou bermuda Gracie Perdizes (Preta) e uma rashguard Gracie Perdizes (Preta). Não são permitidas outras camisetas, rashguards ou bermudas. Use sempre sua faixa nas aulas No-Gi.
- **Fight Simulation:** A aula de simulação de luta é a mais importante para a sua graduação. Todos devem usar luvas de MMA, luvas de Boxe e um protetor bucal para participar da aula.
- **Graduações no Master Cycle:** para receber um grau na faixa você tem que treinar por pelo menos oito meses e frequentar um mínimo de 100 aulas (incluindo 10 aulas RD e 10 aulas FS). Lembre-se que estes são os requisitos mínimos de frequência e não garantem promoção.