

# MASTER CYCLE®

Semana de	Capítulo em Foco
Outubro 30 - Novembro 4	2.3 Side Mount Submissions <b>* Fechado dia 2, 3 e 4 de novembro - Finados</b>
Novembro 6 - Novembro 11	2.3 Side Mount Submissions
Novembro 13 - Novembro 18	2.3 Side Mount Submissions <b>* Fechado dia 15 - Proclamação da República</b>
Novembro 20 - Novembro 25	2.4 Side Mount Submission Counters <b>* Fechado dia 20 - Consciência Negra</b>
Novembro 27 - Dezembro 2	2.4 Side Mount Submission Counters

Grade Semanal Master Cycle					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
<b>20:00 - 21:30</b> Técnicas (No-Gi)	<b>18:30 - 20:00</b> Técnicas (Gi)	<b>20:00 - 21:30</b> Técnicas (Gi)	<b>18:30 - 20:00</b> Técnicas (No-Gi)	<b>20:00 - 21:30</b> Fight Simulation (No-Gi) Luvas + Protetor Bucal	<b>11:00 - 12:00</b> 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 para treino e uma rashguard. Não é permitido o uso de outros tipos de camisetas. 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.