



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Private Classes 15:30 - 17:30					
Gracie Combatives 18:00 - 19:00	MC Technique 18:30 - 19:30	Gracie Combatives 18:00 - 19:00	MC Technique 18:30 - 19:30	Gracie Combatives 18:00 - 19:00	Gracie Combatives 9:30 - 10:30
Gracie Combatives 19:00 - 20:00	MC Sparring 19:30 - 20:00	Gracie Combatives 19:00 - 20:00	MC Sparring 19:30 - 20:00	GC Reflex Development 19:00 - 20:00	MC Technique 10:30 - 11:30
MC Technique 20:00 - 21:00	Gracie Combatives 20:00 - 21:00	MC Technique 20:00 - 21:00	Gracie Combatives 20:00 - 21:00	MC Fundamentals 20:00 - 21:00	
MC Sparring 21:00 - 21:30		MC Sparring 21:00 - 21:30		MC Sparring 21:00 - 21:30	

Como Funciona A Nossa Aula Experimental

É uma aula em grupo, nossos grupos são bem pequenos (no máximo 8 pessoas).

A aula tem uma hora de duração, nos primeiros 10 minutos vamos bater um papo, onde vamos te mostrar uma técnica essencial que resume os fundamentos do Jiu Jitsu. Depois vamos fazer uma técnica em pé por uns 10 a 15 minutos e a última parte da aula será dedicada a uma técnica no chão.

Esta aula experimental é uma excelente oportunidade para você conhecer o Gracie Jiu Jitsu e experimentar nosso método de ensino em um ambiente acolhedor e colaborativo.

6 Coisas Que Todo Aluno Deveria Saber

1. Respeite tudo e todos na escola
2. Faça perguntas sempre que tiver oportunidade
3. Chegue 10-15 minutos mais cedo para a aula
4. Lave seu quimono após cada aula
5. Aprenda com todos e compartilhe com todos
6. Apresente o Gracie Jiu Jitsu aos seus amigos

www.gjjperdizes.com.br | Rua Ministro Gastão Mesquita, 243 - Perdizes São Paulo -SP | (11) 97627-6690 | info@gjjperdizes.com.br