

MASTER CYCLE®

Semana de	Capítulo em Foco	Fight Simulation	Fundamentals
Jan 1 - Jan 6	GRACIE JIU JITSU PERDIZES ESTARÁ FECHADA PARA RECESSO		
Jan 8 - Jan 13	3.1 Guard Controls * FECHADO DIA 8 e 9 (RECESSO)	Quarta	1. Mount
Jan 15 - Jan 20	3.1 Guard Controls	Quarta	2. Side Mount
Jan 22 - Jan 27	3.1 Guard Controls * FECHADO DIA 25 (ANIVERSÁRIO DE SÃO PAULO)	Quarta	3. Guard
Jan 29 - Fev 3	3.1 Guard Controls	Quarta	4. Half Guard
Fev 5 - Fev 10	3.2 Guard Passes	Quinta	5. Back Mount
Fev 12 - Fev 17	3.2 Guard Passes * FECHADO DIA 12, 13, 14 (CARNAVAL)	Quinta	6. Leg Locks
Fev 19 - Fev 24	3.2 Guard Passes	Quinta	7. Standing
Fev 26 - Mar 2	3.2 Guard Passes	Quinta	1. Mount

Grade Semanal Master Cycle*					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
20:00 - 21:00 Técnicas (No-Gi)	18:30 - 19:30 Técnicas (Gi)	20:00 - 21:00 Técnicas (Gi)	18:30 - 19:30 Técnicas (No-Gi)	20:00 - 21:00 Fundamentals (Gi)	10:30 - 11:30 Técnicas e Sparring (Gi)
21:00 - 21:30 Sparring (No-Gi)	19:30 - 20:00 Sparring (Gi)	21:00 - 21:30 Sparring (Gi)	19:30 - 20:00 Sparring (No-Gi)	21:00 - 21:30 Positional Sparring (Gi)	

* O horário das aulas está sujeito a alterações por conta de feriados e eventos especiais