



GRADE HORÁRIA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
JIU JITSU ADULTO	12h15 -- 18h -- 19h -- 20h	7h -- 12h15 -- 18h (NO GI) -- 20h	12h15 -- 18h -- 19h -- 20h (NO GI)	7h -- 12h15 -- 18h -- 20h	12h15 (NO GI) -- 18h30 (LIVRE)	10h30
JIU JITSU KIDS	16h	19h	16h	19h	-	9h
MUAY THAI	-	19h	-	19h	-	9h
JIU JITSU FEMININO	-	20h	-	20h	-	-

IDADE
JIU JITSU KIDS: 3 A 10 ANOS
DURAÇÃO: 50MIN

DURAÇÃO
JIU JITSU: 60MIN
MUAY THAI: 60MIN