

HORÁRIOS

	DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06:30		GB1, GB2, GB3		GB1, GB2, GB3		GB1, GB2, GB3	
11:00		GB1		GB1		GB1	
12:00		GB2, GB3		GB2, GB3		GB2, GB3	
13:00		Treino de Lutas		Treino de Lutas		Treino de Lutas	
17:00		GB1, GB2, GB3		GB1, GB2, GB3		GB1, GB2, GB3	
17:00		GBKids - Adolescentes		GBKids - Adolescentes		GBKids - Adolescentes	
18:20		GBKids - Iniciante		GBKids - Iniciante		GBKids - Iniciante	
18:50		GBKids - Avançado		GBKids - Avançado		GBKids - Avançado	
19:45		GB1, GB2, GB3		GB1, GB2, GB3		GB1, GB2, GB3	

GBKids - Gracie Barra Kids

GB - Gracie Barra

NO GI - JIU-JITSU sem kimono

Treino de Drills e lutas - Aula para alunos que visam competir ou melhorar o condicionamento físico.