



PROGRAMAÇÃO DE AULAS

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06:15 – 07:45	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	AULA PARTICULAR
07:30 – 09:00	AULA PARTICULAR	MUAY THAI (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO / ADULTO)	AULA PARTICULAR	MUAY THAI (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO / ADULTO)	MUAY THAI (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO / ADULTO)	AULA PARTICULAR
10:00 – 11:00	CROSS JITSU (PREPARAÇÃO FÍSICA E FUNCIONAL)	AULA PARTICULAR	CROSS JITSU (PREPARAÇÃO FÍSICA E FUNCIONAL)	AULA PARTICULAR	AULA PARTICULAR	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)
10:00 – 11:00	JIU-JITSU (KIDS / TEEN)	AULA PARTICULAR	JIU-JITSU (KIDS / TEEN)	AULA PARTICULAR	AULA PARTICULAR	JIU-JITSU (KIDS / TEEN)
12:00 – 13:30	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / COMPETIÇÃO)		JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / COMPETIÇÃO)		JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / COMPETIÇÃO)	AULA PARTICULAR
15:30 – 16:30	AULA PARTICULAR	CROSS JITSU (PREPARAÇÃO FÍSICA E FUNCIONAL)	AULA PARTICULAR	CROSS JITSU (PREPARAÇÃO FÍSICA E FUNCIONAL)	AULA PARTICULAR	AULA PARTICULAR
16:00 – 17:00	JIU-JITSU (KIDS / TEEN)	AULA PARTICULAR	JIU-JITSU (KIDS / TEEN)	AULA PARTICULAR	AULA PARTICULAR	AULA PARTICULAR
17:00 – 18:30	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	NOGI (DEFESA PESSOAL)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	NOGI (DEFESA PESSOAL)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	AULA PARTICULAR
18:00 – 19:30	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	AULA PARTICULAR	
19:00 – 20:30	JIU-JITSU (KIDS / TEEN)	MUAY THAI (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO / KIDS / ADULTO / TEEN)	JIU-JITSU (KIDS / TEEN)	MUAY THAI (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO / KIDS / ADULTO / TEEN)	JIU-JITSU (KIDS / TEEN)	
19:30 – 21:00	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	AULA PARTICULAR	
20:30 – 22:00	MUAY THAI (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO / KIDS / ADULTO / TEEN)	AULA PARTICULAR	MUAY THAI (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO / KIDS / ADULTO / TEEN)	MUAY THAI (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO / KIDS / ADULTO / TEEN)	AULA PARTICULAR	
21:00 – 22:30	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	JIU-JITSU (INICIANTE / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)	AULA PARTICULAR	