



# GRACIE JIU JITSU

## PERDIZES

www.gjjperdizes.com | Rua Ministro Gastão Mesquita, 243 – Perdizes, São Paulo | (11) 3871-2065

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	<b>07:00 – 08:00</b> Gracie Combatives		<b>07:00 – 08:00</b> Gracie Combatives		<b>08:00 – 09:00</b> Master Cycle
<b>16:00 – 17:00</b> Little Champs (5-7 Anos)	<b>16:00 – 17:00</b> Jr. Grapplers (8-12 Anos)	<b>16:00 – 17:00</b> Little Champs (5-7 Anos)	<b>16:00 – 17:00</b> Jr. Grapplers (8-12 Anos)		<b>09:00 – 10:00</b> Gracie Combatives
<b>18:00 – 19:00</b> Gracie Combatives	<b>18:00 – 19:00</b> Gracie Combatives	<b>18:00 – 19:00</b> Gracie Combatives		<b>18:00 – 19:00</b> Gracie Combatives	
<b>19:00 – 20:00</b> Gracie Combatives	<b>19:00 – 20:00</b> Master Cycle	<b>19:00 – 20:00</b> Gracie Combatives	<b>19:00 – 20:00</b> Master Cycle	<b>19:00 – 20:00</b> Gracie Combatives	<b>12:00 – 13:00</b> Gracie Combatives
<b>20:00 – 21:00</b> Master Cycle	<b>20:00 – 21:00</b> Gracie Combatives	<b>20:00 – 21:00</b> Master Cycle	<b>20:00 – 21:00</b> Gracie Combatives	<b>20:00 – 21:00</b> Master Cycle	

### AULA EXPERIMENTAL

A INTRODUÇÃO PERFEITA PARA SEU PRIMEIRO CONTATO COM A ARTE SUAVE!

### COMO FUNCIONA A NOSSA AULA EXPERIMENTAL

1. É uma aula particular, só você e o professor em uma sala exclusiva para que você aprenda com calma, conforto e segurança os conceitos básicos do Jiu Jitsu.
2. Um quimono vai estar a sua espera. Ele serve para seu conforto, higiene e proteção. Portanto não se preocupe, é só chegar e aproveitar!
3. Você vai aprender fundamentos importantes do Jiu Jitsu
  - Como se defender das agressões mais comuns em uma situação real;
  - Como usar alavancas;
  - Como conservar a sua energia em uma situação de agressão.