



GRACIE JIU JITSU

PERDIZES

Rua Ministro Gastão Mesquita, 243 – Perdizes, São Paulo | (11) 3871-2065
www.gjjperdizes.com.br | WhatsApp (11) 97627-6690

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	07:00 – 08:00		07:00 – 08:00		08:00 – 09:00
	Gracie Combatives		Gracie Combatives		Master Cycle
	12:00 - 13:00		12:00 – 13:00		09:00 – 10:00
	Gracie Combatives		Gracie Combatives		Gracie Combatives
16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00	16:00 – 17:00		
Little Champs (5-7 Anos)	Jr. Grapplers (8-12 Anos)	Little Champs (5-7 Anos)	Jr. Grapplers (8-12 Anos)		
18:00 – 19:00	18:00 – 19:00	18:00 – 19:00		18:00 – 19:00	
Gracie Combatives	Gracie Combatives	Gracie Combatives		Gracie Combatives	
19:00 – 20:00	19:00 – 20:15	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	19:00 – 20:00	12:00 – 13:00
Gracie Combatives	Master Cycle	Gracie Combatives	Master Cycle	Gracie Combatives	Gracie Combatives
20:00 – 21:15	20:15 – 21:15	20:00 – 21:15	20:00 – 21:15	20:00 – 21:15	
Master Cycle	Gracie Combatives	Master Cycle	Gracie Combatives	Master Cycle	 GRACIE JIU-JITSU PERDIZES

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.