



GRADE DE HORÁRIOS JIU-JITSU

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06H00 - 07H00	Adulto Kimono	----	Adulto Kimono	----	Adulto No-Gi	----
07H00 - 08H00	----	----	----	----	----	----
08H00 - 09H00	----	Adulto iniciante	----	Adulto iniciante	----	----
09H00 - 10H00	Infantil II	Infantil I	Infantil II	Infantil I	Infantil II	Infantil I Infantil II
10H00 - 11H00	Infanto-Juvenil	Baby	Infanto-Juvenil	Baby	Infanto-Juvenil	Baby
11H00 - 12H00	----	----	----	----	----	Adulto Kimono
12H30 - 13H30	Adulto	----	Adulto	----	Adulto No-Gi	----
13H30 - 14H30	----	----	----	----	----	
14H30 - 15H30	----	----	----	----	----	
15H30 - 16H30	----	----	----	----	----	
16H30 - 17H30	Adulto Kimono	Adulto No-Gi	Adulto Kimono	Adulto No-Gi	Adulto Kimono	
17H30 - 18H30	Infanto-Juvenil	----	Infanto-Juvenil	----	Infanto-Juvenil	
18H30 - 19H30	Infantil II	Infantil I	Infantil II	Infantil I	Infantil II	
19H30 - 20H30	Adulto Kimono	Feminino	Adulto Kimono	Feminino	Adulto Kimono	
20H30 - 21H30	Adulto No-Gi	Adulto Iniciante	Adulto No-Gi	Adulto Iniciante	Adulto No-Gi	

TURMAS	FAIXA ETÁRIA	TEMPO	AULAS
Baby	2 e 3 anos	40 min	90% Lúdico + 10% Técnica
Infantil I	4 a 7 anos	45 min	70% Lúdico + 30% Técnica
Infantil II	8 a 11 anos	50 min	50% Lúdico + 50% Técnica
Infanto-Juvenil	12 a 15 anos	50 min	30% Lúdico + 70% Técnica
Juvenil e Adulto	+ 16 anos	60 min	100% Técnica
Feminino	+ 15 anos	60 min	100% Técnica