

GRACIE BARRA

P A Ç O D E A R C O S

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07H30 - 08H30		07H30 - 08H30		07H30 - 08H30	10H30 - 11H30
GB[1]		GB[1]		GB[1]	GB[k]
12H00 - 13H30	10H30 - 11H30				
GB[1]	GB[1]	GB[2]	GB[1]	GB[1]	GB[3]
TREINO LIVRE	COMPETIÇÃO				
	16H00 - 17H30		16H00 - 17H30		11H30 - 12H30
	GB[1]		NOGI		GB[2]
	TREINO LIVRE		TREINO LIVRE		OPEN MAT
17H30 - 18H10		17H30 - 18H10		17H30 - 18H10	
GB[k]		GB[k]		GB[k]	
18H15 - 19H10					
GB[k]	GB[k]	GB[k]	GB[k]	GB[k]	
19H15 - 20H30					
GB[j]	GB[j]	GB[j]	GB[j]	GB[j]	
GB[1]	GB[1]	GB[1]	GB[1]	GB[1]	
GB[2]	NOGI	GB[2]	GB[2]	NOGI	
TREINO LIVRE					
20H30 - 21H30		20H30 - 21H30		20H30 - 21H30	
GB[2]		GB[2]		GB[2]	
TREINO LIVRE		TREINO LIVRE		TREINO LIVRE	

GB[k] MINI CAMPEÕES
(3 AOS 6 ANOS)

GB[1] GB1 - FUNDAMENTALS
(ABERTO A TODOS)

NOGI SEM
KIMONO

GB[j] JUVENIS

GB[k] PEQUENOS CAMPEÕES
(7 AOS 12 ANOS)

GB[2] GB2 E GB3
TREINO AVANÇADO

TREINO LIVRE COMBATE/LUTAS

GB[3] TREINO DE
COMPETIÇÃO