



GRADE DE HORÁRIOS JIU-JITSU

SEGUNDA E QUARTA		TERÇA E QUINTA		SEXTA		SÁBADO	
06H00 - 07H00	Adulto	06H00 - 07H00	---	06H00 - 07H00	Adulto	06H00 - 07H00	---
07H00 - 07H50	---	07H00 - 07H50	---	07H00 - 07H50	---	07H00 - 07H50	---
08H00 - 08H50	---	08H00 - 09H00	Adulto	08H00 - 08H50	---	08H00 - 08H50	---
09H00 - 09H50	Infantil II	09H00 - 09H45	Infantil I	09H00 - 09H50	Infantil II	09H00 - 09H50	Infantil I e II
10H00 - 10H50	Infanto-Juvenil	10H00 - 10H40	Baby	10H00 - 10H50	Infanto-Juvenil	10H00 - 10H40	Baby
11H00 - 11H50	---	11H00 - 11H50	---	11H00 - 11H50	---	11H00 - 12H00	Adulto
12H00 - 13H00	Adulto	12H00 - 13H00	---	12H00 - 13H00	Adulto No-Gi	12H00 - 13H00	---
13H00 - 13H50	---	13H00 - 13H50	---	13H00 - 13H50	---		
14H00 - 14H40	---	14H00 - 14H40	---	14H00 - 14H50	---		
15H00 - 15H40	Baby	15H00 - 15H50	---	15H00 - 15H50	---		
16H30 - 17H30	Adulto	16H30 - 17H30	Adulto No-Gi	16H30 - 17H30	Adulto		
17H30 - 18H20	Infanto-Juvenil	17H45 - 18H30	Infantil I	17H30 - 18H20	Infanto-Juvenil		
18H30 - 19H20	Infantil II	18H35 - 19H20	Infantil I	18H30 - 19H20	Infantil II		
19H30 - 20H30	Adulto	19H30 - 20H30	Adulto Feminino	19H30 - 20H30	Adulto		
20H30 - 21H30	Adulto No-Gi	20H30 - 21H30	Adulto Iniciante	20H30 - 21H30	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