



MANUAL DO ALUNO

SETH JIU JITSU

Autor: Cleber Amorim

BEM-VINDO!



Parabéns pela decisão de investir na sua saúde física e mental através do nosso método.

Agora você faz parte da família
SETH BRAZILIAN JIU JITSU!

Estamos muito felizes por integrar seu novo estilo de vida e desejamos proporcionar a você uma jornada fabulosa de aprendizado no método SETH Jiu Jitsu, melhorando a sua qualidade de vida através de nossos 7 pilares.

E lembre-se, estaremos sempre disponíveis para te ajudar no que for preciso, conte conosco!



“Nossa maior conquista é melhorar sua qualidade de vida.”

Alexandre Marciano Ricardo – Fundador SETH JIU JITSU

NOSSA HISTÓRIA



Nossa escola começou a se desenhar em 2014, na cidade de Joinville, através de um núcleo social e, em 2018, nasceu oficialmente a **SETH BRAZILIAN JIU JITSU** fundada por Alexandre Marciano, devidamente registrada e autorizada pela Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu - CBJJ.

Cada detalhe dentro da **SETH BRAZILIAN JIU JITSU** foi minuciosamente estudado e planejado para oferecer a melhor experiência do Jiu Jitsu para os(as) nossos(as) alunos(as).



Por isso, oferecemos uma metodologia exclusiva com programas de aulas voltados para os iniciantes e os avançados, focados na defesa pessoal e qualidade de vida.

Todas as nossas unidades seguem o padrão de ensino SETH, em um ambiente completamente saudável, familiar e que preza por valores das artes marciais, como a disciplina e o respeito.



“Jiu-Jitsu é a força da alavanca contra a força bruta.”

Mestre Helio Gracie



DEFINIÇÕES DA SETH



Missão

Utilizar o Jiu Jitsu Brasileiro como ferramenta para o desenvolvimento integral de cada membro do nosso time.

Credo do aluno

Vou desenvolver habilidades físicas, conhecimento e a postura de nunca desistir de meus objetivos sempre respeitando todas as regras do tatame e da vida lutando para o bem da sociedade.

Valores

Trabalhar com ética, transparência e respeito com todos os alunos, ex-alunos, alunos de outras escolas, Mestres, Professores, Instrutores, colaboradores e fornecedores.

7 PILARES SETH BJJ

Os 7 pilares elencados por nosso fundador, quando equilibrados e cuidados, transferem a você uma vida muito mais ativa e saudável. Corpo, mente e espírito em total harmonia são conquistados com a busca continua do aprimoramento dos 7 pilares da nossa escola:

- **Alimentação**
- **Comportamento**
- **Relacionamentos Saudáveis**
- **Prevenção**
- **Defesa Pessoal**
- **Atividade Física**
- **Espiritualidade**

“Jamais lute contra a pessoa, e sim contra os movimentos dela.”
Mestre Helio Gracie

UNIFORME SETH BJJ



Agora que você se tornou um membro de nosso time, seu uniforme será a sua “armadura” e uma ferramenta imprescindível para seu desenvolvimento técnico.

A **SETH BRAZILIAN JIU JITSU** preza muito pela qualidade e padronização que transferem igualdade por isso, nossos kimonos são personalizados e comercializados somente através do site **www.7jjstore.com.br**, onde também é possível encontrar outros produtos da escola, como camisetas, rash guards, bonés etc.., todos materiais confeccionados com alta qualidade e tecnologia.



Observação: Não aceitamos outros kimonos que não sejam os padronizados pela nossa escola. Porém, oferecemos o prazo máximo de 1 mês para que os alunos iniciantes adquiram seu uniforme oficial **SETH**.

Solicite ao seu professor o cupom promocional, para adquirir descontos nas suas compras através do nosso site.

PROGRAMAS DE AULAS



Nossa Escola oferece dois programas de aulas distintos por níveis:

Fundamental

Voltado para alunos(as) iniciantes e para o constante treinamento dos alunos graduados nessas técnicas que formam o alicerce de nossa arte marcial.



Evolution

Voltado para os(as) avançados(as), esse programa busca trabalhar as variações de técnicas do programa fundamental bem como sua forma mais elaborada.

Nesse programa o professor atua fazendo a leitura de sua amostragem de alunos lecionando assim em cima das necessidades do grupo.

Esses programas são alternados durante os dias da semana e não exigem separações de turmas, pois durante a aula o professor é responsável por considerar o nível técnico de cada aluno para a execução das técnicas e, principalmente, para os combates criando um ambiente propício para o aprendizado e a evolução, pois com alunos de diversos níveis se relacionando todo grupo evolui mais rápido, seja aprendendo, seja ensinando.



“Nunca deixe a autocobrança roubar sua energia. Não se compare com os outros e busque sempre a sua melhor versão”

Prof. Cleber Amorim

SISTEMA DE GRADUAÇÃO



O sistema de graduação da **SETH BRAZILIAN JIU JITSU** segue as regras de tempo mínimo regidos pela Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu – CBJJ.

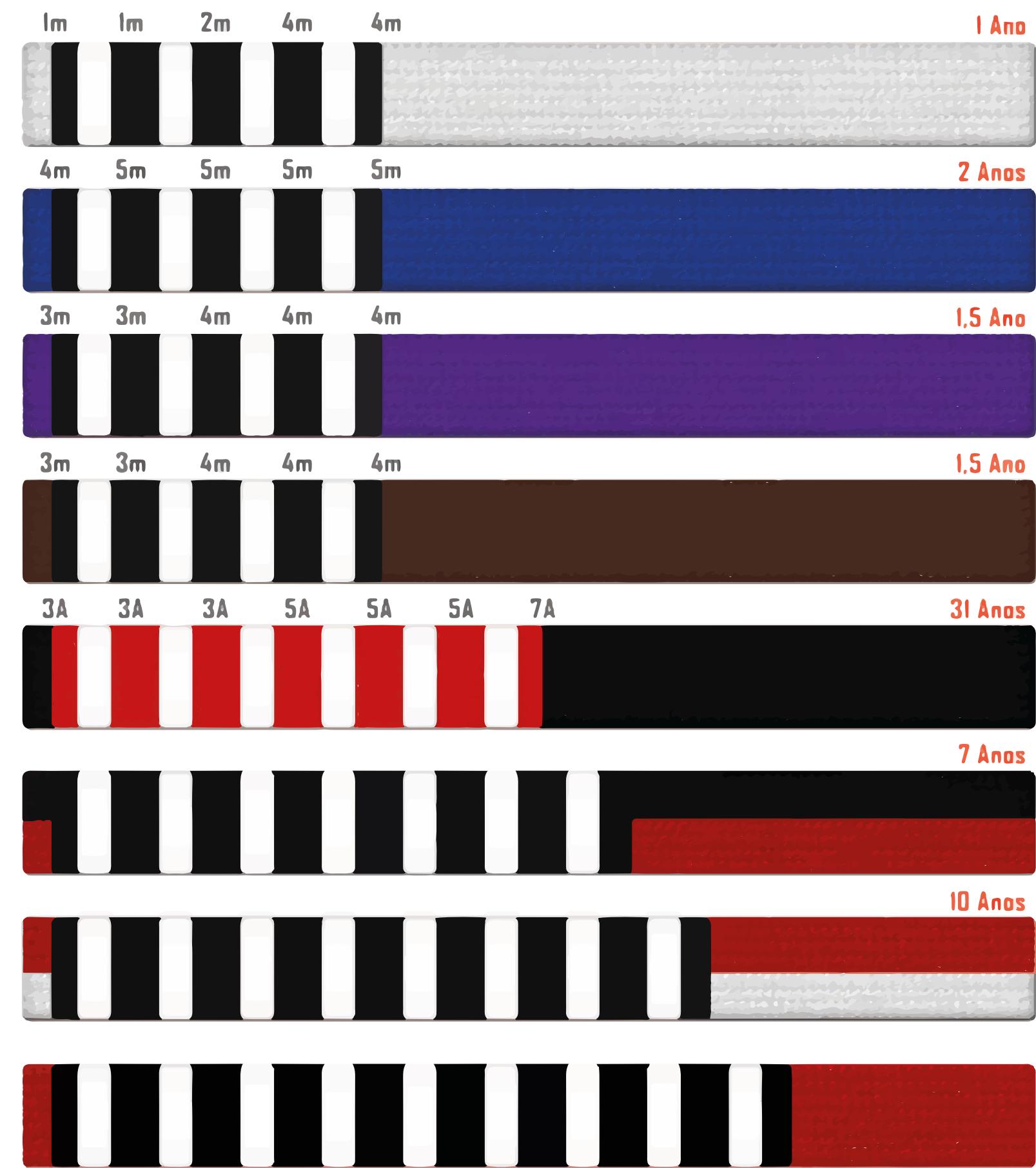
Para o aluno subir de nível em nossas escolas ele precisa equilibrar frequência, nível técnico e disciplina.

Ressaltamos que em nossa escola não cobramos nenhuma taxa para graduar o aluno, pratica natural na grande maioria das equipes.

Entendemos que a graduação é uma conquista do aluno que só pode ser comprada com sua dedicação e disciplina. Em nosso modelo de ensino o aluno irá pagar apenas o custo da faixa.



SISTEMA DE GRADUAÇÃO



A graduação depende do equilíbrio entre frequência, disciplina e nível técnico.



SETH



FORMAS DE PAGAMENTO



A gestão financeira da **SETH BRAZILIAN JIU-JITSU** é feita pela empresa de sistema de cobranças ASAAS. Essa empresa é responsável por emitir mensalmente os boletos de mensalidades, que chegarão sempre no dia 1º de cada mês, através do seu email sempre com vencimentos para o dia 10 de cada mês.

Vale ressaltar que oferecemos desconto nas mensalidades quitadas **até a data do vencimento (dia 10)**. Após essa data, será cobrado o valor integral da mensalidade.

No caso de algum eventual afastamento das aulas, o(a) aluno(a) deverá comunicar o professor. E por consequência, caso haja interrupção do pagamento da mensalidade o aluno será enquadrado no plano de mensalidade atualizada em seu retorno, se houver.



“O guerreiro bem-sucedido é a pessoa comum que sabe focar.”

Bruce Lee

Reajustes da mensalidade

Os reajustes financeiros ocorrem anualmente, no mês base de janeiro, e o valor das mensalidades serão corrigidos pelo indicador IPCA do ano corrente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste manual é apresentar a você o início dessa incrível jornada que você começou e que vai transformar sua vida de forma positiva.

Salientamos que a padronização e uniformização são imprescindíveis dentro da **SETH BRAZILIAN JIU-JITSU** por isso, é importantíssimo que TODOS estejam integrados e alinhados com todo o material e regras expostos aqui.

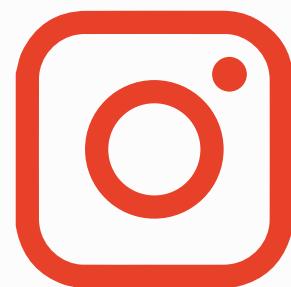
E mais uma vez:
Seja bem-vindo(a) à
SETH BRAZILIAN JIU-JITSU!

REDES SOCIAIS



Toque nos ícones para ser redirecionado

I N S T A G R A M



@sethbrasil

W E B S I T E



7jj.com.br

Y O U T U B E



youtube.com/minutojiujitsu



S E T H J I U J I U T S U