

RRT Jiu-Jitsu Academy PROGRAMACAO SEMANA DE TREINOS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
9:00	Rangel	Rangel/Sakatome	Rangel	Junior/Sakatome	Ivan/Rangel	Nakamura&Rangel	Ivan/Rangel/Sano
10:00							Prática conjunta & TREINAMENOS 10:00 – 12:00
11:00							
12:00							
15:00	HORARIO DISPONIVEL P/ATLETAS QUE TRABALHAM NO FERIO DO NOTURNO ※TREINO SUPER UISIONADO POR INDICASAO DOS PROFESSORES						
18:00							TREINAMENOS 18:00 – 20:00 ※quinzenalmente
19:00		Basico & TREINAMENOS 19:00 – 21:00		Basico & TREINAMENOS 19:00 – 21:00	Infantil & TREINAMENOS 19:00 – 20:30	Iniciantes 19:00 – 19:50	
20:00						Competição & TREINAMENOS 20:00 – 21:30	MMA Basico 20:00 – 22:00
21:00	Regular & TREINAMENOS 20:30 – 22:30	IGYY HANDS Regular & TREINAMENOS 21:00 – 22:30	Regular & TREINAMENOS 20:30 – 22:30	IGYY HANDS Regular & TREINAMENOS 21:00 – 22:30	NO-GI & TREINAMENOS 20:30 – 22:30		
22:00							
23:00							

Jiu-Jitsu CLASS : Com KIMONO
 NO-GI CLASS : Sem KIMONO
 TREINAMENOS : CONSTITUEM EM FISICO, TECNICO, DIDATICO E SPARRING (LUTAS)

Matricula : 10,000YEN

Mensalidade :

Masculino : 9,000YEN

Feminino : 5,000YEN

Criança : 5,000YEN

※ Preco Promocional P/ Familia : 10,000YEN

Iniciantes & Basico
Regular & NO-GI
Competição
Infantil
ADULTOS & Infantil
IGYY HANDS
MMA Basico