

# RRT Jiu-Jitsu Academy PROGRAMAÇÃO SEMANA DE TREINOS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo	
9:00	Rangel	Ricardo	Rangel		Rangel	Ivan & Rangel	Ricardo & Rangel	
10:00						Prática conjunta TREINO Basico & TREINAMENOS 9:00 – 11:00	Prática conjunta TREINO Basico & TREINAMENOS 9:00 – 11:00	
11:00								
12:00	HORARIO DISPONIVEL P/ATLETAS QUE TRABALHAM NO FERIO DO NOTURNO ✂TREINO SUPER UISIONADO POR INDICASAO DOS PROFESSORES							
15:00								
18:00				FECHADO				
19:00		Infantil Jiu-Jitsu TREINO Basico & TREINAMENOS 19:00 – 21:00					ADULTOS Jiu-Jitsu TREINO Basico & TREINAMENOS 19:00 – 21:30	
20:00	ADULTOS Jiu-Jitsu TREINO Basico & TREINAMENOS 20:00 – 22:30		ADULTOS Jiu-Jitsu TREINO Basico & TREINAMENOS 20:00 – 22:30			NO-GI CLASS TREINO Basico & TREINAMENOS 20:00 – 22:30		
21:00								
22:00								

Jiu-Jitsu CLASS : Com KIMONO  
 NO-GI CLASS : Sem KIMONO  
 TREINO Basico : Operações básicas necessárias para Jiu Jitsu, e é uma aula para aprender Jiu-Jitsu da tecnologia. É recomendado para iniciantes.  
 TREINAMENOS : CONSTITUEM EM FISICO, TECNICO, DIDATICO E SPARRING (LUTAS)

Matricula : 3,000YEN

Mensalidade :

Homen : 7,000YEN

Criança : 4,000YEN

✂ Preço Promocional P/ Familia : 9,000YEN

P/ ADULTOS
Infantil
ADULTOS & Infantil

# RRT Jiu-Jitsu Academy CLASS Schedule

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	担当: Rangel	担当: Ricardo	担当: Rangel		担当: Rangel	担当: Ivan&Rangel	担当: Ricardo&Rangel
10:00						柔術合同 基礎&テクニック &スパーリング 9:00 - 11:00	柔術合同 基礎&テクニック &スパーリング 9:00 - 11:00
11:00							
12:00							
15:00	設定クラス時間以外にも不定期で臨時クラスを開催することがあります。 開催される際は事前広報します。						
18:00							
19:00							
20:00		キッズ柔術 基礎&テクニック &スパーリング		<b>CLOSE</b>			
21:00	柔術一般 基礎&テクニック &スパーリング 20:00 - 22:30		柔術一般 基礎&テクニック &スパーリング 20:00 - 22:30		NO-GI クラス 基礎&テクニック &スパーリング 20:00 - 22:30	柔術一般 基礎&テクニック &スパーリング 19:00 - 21:30	
22:00							

柔術  
NO-GI・打撃クラス  
基礎&テクニック  
スパーリング

: 柔術衣を着て練習します。  
: 柔術衣は着用しません。Tシャツ短パン等で練習します。  
: 柔術に必要な基礎動作、及び柔術の技術を学べるクラスです。初心者の方にお勧めです。  
: 基礎体力を強化し、試合に近い形で練習します。試合に出る方、上級者の方にお勧めです。もちろん初心者の方も可能です。

入会金 : 3000円

月謝 :

男性: 7000円

子供: 4000円

家族: 9000円 ※親子で始めるならお得です。

柔術一般	大人限定クラスです。
キッズ柔術	子供限定クラスです。
柔術合同	大人子供合同クラスです。