



# QUADRO DE HORÁRIOS

## TAEKWONDO:

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	08:00 as 09:00 Adulto (Misto)		08:00 as 09:00 Adulto (Misto)		
	09:30 as 10:30 Criança(Mista)		09:30 as 10:30 Criança(Mista)		
14:00 as 15:00 Adulto iniciante	14:00 as 15:30 Adulto Graduado	14:00 as 15:00 Adulto iniciante	14:00 as 15:30 Adulto Graduado	14:00 as 15:00 Adulto iniciante	14:00 as 15:30 Adulto(Misto)
15:00 as 16:30 Adulto graduado	15:30 as 16:30 Adulto Iniciante	15:00 as 16:30 Adulto graduado	15:30 as 16:30 Adulto Iniciante	15:00 as 16:30 Adulto graduado	15:30 as 16:30 Criança(Misto)
17:00 as 18:00 Criança iniciante	17:00 as 18:00 Criança graduada	17:00 as 18:00 Criança Iniciante	17:00 as 18:00 Criança graduada	17:00 as 18:00 Criança iniciante	
18:00 as 19:00 Criança graduada	18:00 as 19:00 Criança iniciante	18:00 as 19:00 Criança graduada	18:00 as 19:00 Criança iniciante	18:00 as 19:00 Criança graduada	<b>DOMINGO</b>
19:00 as 20:30 Adulto Graduado	19:00 as 20:00 Adulto Iniciante	19:00 as 20:30 Adulto Graduado	19:00 as 20:00 Adulto Iniciante	19:00 as 20:30 Adulto Graduado	10:30 as 12:00- Adulto(Misto)
20:30 as 21:30 Adulto Iniciante	20:00 as 21:30 Adulto graduado	20:30 as 21:30 Adulto Iniciante	20:00 as 21:30 Adulto graduado	20:30 as 21:30 Adulto Iniciante	

TAEKWONDO - Prof.: Rafael Sant'Ana- Faixa Preta III Dan- Formado em Educação Física-Diretor Técnico da APTERJ

JUDO: Prof. César Romeu- Faixa Preta IV Dan

JIU-JITSU- Prof. Luiz Carlos Lauredo Junior- Faixa Preta

KUNG- FU- Prof. Marcio Melo- Instrutor de Kung Fu/Wushu, Tai Chi Chuan, Boxe Chines e Defesa Pessoal

AIKIDO- Prof. Willem- Faixa Preta III Dan

MUAY THAI- Prof. Bruce- Faixa Preta II Grau e Prof. Pablo – Faixa Preta I Grau

BOXE- Prof. Pablo- Faixa Preta I Grau

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
	<b>BOXE</b> 07:00 as 08:30		<b>BOXE</b> 07:00 as 08:30		<b>JIU JITSU</b> 9:00 as 11:00
	<b>MUAY THAI</b> 8:30 as 10:00		<b>MUAY THAI</b> 8:30 as 10:00		<b>AIKIDO</b> 10:00 as 12:00
<b>KUNG-FU</b> 18:00 AS 19:00	<b>JUDÔ</b> 17:30 AS 18:30	<b>KUNG-FU</b> 18:00 AS 19:00	<b>JUDÔ</b> 17:30 AS 18:30	<b>KUNG-FU</b> 18:00 AS 19:00	
<b>MUAY THAI</b> 19:00 as 20:00	<b>JIU JITSU</b> 18:30 as 20:00	<b>MUAY THAI</b> 19:00 as 20:00	<b>JIU JITSU</b> 18:30 as 20:00	<b>MUAY THAI</b> 19:00 as 20:00	
<b>BOXE</b> 20:30 as 21:30	<b>AIKIDÔ</b> 20:00 AS 21:00	<b>BOXE</b> 20:30 as 21:30	<b>AIKIDÔ</b> 20:00 AS 21:00	<b>BOXE</b> 20:30 as 21:30	

1. **Atestado médico** é obrigatório e deve ser apresentado em um prazo máximo de 15 dias após o início dos treinos. (após vencido o prazo, o aluno será impedido de treinar até providenciar o atestado), trazer também 1 foto 3x4.
2. Durante o ano realizaremos vários torneios, cerimônias de graduação, passeios, comemorações, acampamentos, treinamentos especiais, cursos e festas. Saiba mais com seu professor.
3. Informe-se com seu professor sobre a compra do uniforme de treinamento.
4. Nosso telefone para contato é **2667-5565** (falar com Jo ou Rafael).
5. O investimento mensal é R\$ 60,00 e a taxa de matrícula é R\$ 10,00

SITE DA NOSSA EQUIPE: [www.equipeblackbelt.com.br](http://www.equipeblackbelt.com.br)