

ALLIANCE JIU JITSU | PDN LISBOA

GRADE DE HORÁRIOS 2026

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
---------	---------	-------	--------	--------	-------	--------

07:00

• Iniciante
• Intermediário

• Iniciante
• Intermediário

• Iniciante
• Intermediário

09:30

• Iniciante
• Intermediário

• Iniciante
• Intermediário

10:00

• Iniciante
• Intermediário

11:00

• Open Mat

12:15

• Intermediário

• Avançado
• Intermediário

• Intermediário

• Avançado
• Intermediário

• NO GI

17:30

• Iniciante
• Intermediário

• Iniciante
• Intermediário

• Iniciante
• Intermediário

• Iniciante
• Intermediário

• NO GI

19:00

• Avançado

• Intermediário

• Avançado

• Intermediário

• Avançado

20:30

• Intermediário

• Intermediário
• Avançado

• Intermediário

• Intermediário
• Avançado

• Intermediário

TATAME 1

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
---------	---------	-------	--------	--------	-------	--------

10:00

• Infanto
Open Mat

12:15

• Iniciante

• Iniciante

• Iniciante

17:15

• Kids

• Kids

• Kids

• Kids

• Kids

18:00

• Infanto

• Infanto

• Infanto

• Infanto

• Infanto No GI

19:00

• Intermediário

• Iniciante

• Intermediário

• Iniciante

• Intermediário

20:30

• Iniciante

• NO GI

• Iniciante

• NO GI

• Iniciante

TATAME 2

KIDS → 4 a 7 anos

INFANTO → 8 a 13 anos

INICIANTE → Faixa Branca

INTERMEDIÁRIO → Faixa Branca 2º grau em diante

NO GI → Faixa Branca 2º grau em diante

OPEN MAT → Faixa Branca 2º grau em diante

AVANÇADO → Faixa Azul em diante

