

A sua introdução ao Jiu-Jitsu de Elite.

O COMEÇO DA JORNADA



SJDR



A FILOSOFIA GRACIE BARRA



**Você está entrando
para um time de
elite.**

**Nossa metodologia
é reconhecida
globalmente.**

**Tradição, respeito
e excelência.**

O DIFERENCIAL GB SJDR



Quedas e
controle.
Domínio total.

WRESTLING

Quedas e
controle.



GINÁSTICA ARTÍSTICA

Mobilidade e
agilidade.
Fluidez no tatame.



Recuperação e
Mente e corpo
equilibrados.

YOGA



CHECKLIST DO PRIMEIRO DIA



KIMONO

Kimono limpo e novo.



HORÁRIOS

Chegue 15 min antes.



RECEPÇÃO

Apresente-se na recepção.



ETIQUETA

Respeite as regras do tatame.

CHECKLIST DO PRIMEIRO DIA



KIMONO

Kimono limpo e novo.



HORÁRIOS

Chegue 15 min antes.



RECEPÇÃO

Apresente-se na recepção.



ETIQUETA

Respeite as regras do tatame.

SUA JORNADA COMEÇA AGORA!



**AGENDAR MINHA AULA E
USAR ESTE GUIA NA PRÁTICA**



SJOR

**Você está entrando para um time de elite.
Nossa metodologia é reconhecida globalmente.
Tradição, respeito e excelência.**