

# MASTER CYCLE®

Semana de	Capítulo em Foco
Janeiro 31 - Fevereiro 5	2.1 Side Mount Escapes
Fevereiro 7 - Fevereiro 12	2.1 Side Mount Escapes
Fevereiro 14 - Fevereiro 19	2.2 Side Mount Controls
Fevereiro 21 - Fevereiro 26	2.2 Side Mount Controls
Fevereiro 28 - Março 5	2.2 Side Mount Controls * Fechado dia 28 de Fevereiro e 1 e 2 de Março (Carnaval)

Grade Semanal Master Cycle					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
20:00 - 21:00 Técnicas (No-Gi)	19:00 - 20:00 Técnicas (Gi)	20:00 - 21:00 Técnicas (Gi)	19:00 - 20:00 Técnicas (No-Gi)	20:00 - 21:00 Fight Simulation (No-Gi) Luvas + Protetor Bucal	11:00 - 12:00 Técnicas (Gi)

\* O horário das aulas está sujeito a alterações com base em feriados e eventos especiais

- **Traje No-Gi (Sem Kimono):** Use calça de Kimono branca ou bermuda Gracie Perdizes (Preta) e uma rashguard Gracie Perdizes (Preta). Não são permitidas outras camisetas, rashguards ou bermudas. Use sempre sua faixa nas aulas No-Gi.
- **Fight Simulation:** A aula de simulação de luta é a mais importante para a sua graduação. Todos devem usar luvas de MMA, luvas de Boxe e um protetor bucal para participar da aula.
- **Graduações no Master Cycle:** para receber um grau na faixa você tem que treinar por pelo menos oito meses e frequentar um mínimo de 100 aulas (incluindo 10 aulas RD e 10 aulas FS). Lembre-se que estes são os requisitos mínimos de frequência e não garantem promoção.