GRACIE COMBATIVES®

23 cours	36 Techniques essentielles
1	**Trap and Roll Escape – Mount** (GU 1)* Leg Hook Takedown (GU 6)
2	**Americana Armlock – Mount** (GU 2) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
3	**Positional Control – Mount** (GU 3) Body Fold Takedown (GU 14)
4	**Take the Back + R.N.C. – Mount** (GU 4 + 5) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
5	**Punch Block Series (1-4) – Guard** (GU 8) Guillotine Choke (Standing) (GU 23)
6	**Armbar – Mount** (GU 9) Guillotine Defense (GU 32)
7	**Triangle Choke – Guard** (GU 10) Haymaker Punch Defense (GU 30)
8	**Elevator Sweep – Guard** (GU 11) Rear Takedown (GU 29)
9	**Elbow Escape – Mount** (GU 12) Pull Guard (GU 21)
10	**Positional Control – Side Mount** (GU 13) Double Leg Takedown (Aggressive) (GU 17)
11	**Headlock Counters – Mount** (GU 16) Standing Headlock Defense (GU 26)
12	**Headlock Escape 1 – Side Mount** (GU 18) Standing Armlock (GU 34)
13	**Armbar – Guard** (GU 19) Clinch (Aggressive Opponent) (GU 7)
14	**Double Ankle Sweep – Guard** (GU 20) Guillotine Choke (Guard Pull) (GU 23)
15	**Headlock Escape 2 – Side Mount** (GU 22) Clinch (Conservative Opponent) (GU 15)
16	**Shrimp Escape – Side Mount** (GU 24) Body Fold Takedown (GU 14)
17	**Kimura Armlock – Guard** (GU 25) Leg Hook Takedown (GU 6)
18	**Punch Block Series (5) – Guard** (GU 27) Haymaker Punch Defense (GU 30)
19	**Hook Sweep – Guard** (GU 28) Guillotine Defense (GU 32)
20	**Take the Back – Guard** (GU 31) Standing Headlock Defense (GU 26)
21	**Elbow Escape – Side Mount** (GU 33) Pull Guard (GU 21)
22	**Twisting Arm Control – Mount** (GU 35) Rear Takedown (GU 29)
23	**Double Underhook Pass – Guard** (GU 36) Double Leg Takedown (Conservative) (GU 17)

Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2 novembre ■ **GC 20 -** 19h ■ **MC 5 rev** - 20h	**3** ■ **GC 2** - 12h30 ■ **Ado** - 18h45 ■ **WE 6** - 20h	**4** ■ **WE 12** - 12h30 ■ **MC 5** - 18h30 ■ **GC 21** - 20h	**5** ■ **GC 3** - 12h30 ■ **GC 22** - 18h45 ■ **WE 7** - 20h	**6** ■ **GC 23** - 18h ■ **RD debout** - 19h ■ **MCF half** - 20h	**7** **Fermé**	**8** **FERMÉ**
9 ■ **GC 1 -** 19h ■ **MC 5 rev** - 20h	**10** ■ **GC 4** - 12h30 ■ **Ado** - 18h45 ■ **WE 8** - 20h	**11** ■ **WE 13** - 12h30 ■ **MC 5** - 18h30 ■ **GC 2** - 20h	**12** ■ **GC 5** - 12h30 ■ **GC 3** - 18h45 ■ **WE 9** - 20h	**13** ■ **GC 4** - 18h ■ **RD free** - 19h ■ **MCF dos** - 20h	**14** **Fermé**	**15** ■ **MCF dos** - 12h30
16 ■ **GC 5 -** 19h ■ **MC 6.1** - 20h	**17** ■ **GC 6** - 12h30 ■ **Ado** - 18h45 ■ **WE 10** - 20h	**18** ■ **WE 14** - 12h30 ■ **MC 6.1** - 18h30 ■ **GC 6** - 20h	**19** ■ **GC 7** - 12h30 ■ **GC 7** - 18h45 ■ **WE 11** - 20h	**20** ■ **GC 8** - 18h ■ **RD mount** - 19h ■ **MCF jambe** - 20h	**21** **Fermé**	**22** ■ **MCF jambe** - 12h30
23 ■ **GC 9 -** 19h ■ **MC 6.1** - 20h	**24** ■ **GC 8** - 12h30 ■ **Ado** - 18h45 ■ **WE 12** - 20h	**25** ■ **WE 15** - 12h30 ■ **MC 6.1**- 18h30 ■ **GC 10** - 20h	**26** ■ **GC 9** - 12h30 ■ **GC 11** - 18h45 ■ **WE 13** - 20h	**27** ■ **GC 12** - 18h ■ **RD garde** - 19h ■ **MCF stand** - 20h	**28** **Fermé**	**29** ■ **MCF debout** - 12h30
30 ■ **GC 13** - 19h ■ **MC 6.2** - 20h	**1er décembre** ■ **GC 10** - 12h30 ■ **Ado** - 18h45 ■ **WE 14** - 20h	**2** ■ **WE 1** - 12h30 ■ **MC 6.2** - 18h30 ■ **GC 14** - 20h	**3** ■ **GC 11** - 12h30 ■ **GC 15** - 18h45 ■ **WE 15** - 20h	**4** ■ **GC 16** - 18h ■ **RD side** - 19h ■ **MCF mnt** - 20h	**5** **Fermé**	**6** ■ **open mat** - 12h30
7 ■ **GC 17 -** 19h ■ **MC 6.2** - 20h	**8** ■ **GC 12** - 12h30 ■ **Ado** - 18h45 ■ **WE 1** - 20h	**9** ■ **WE 2** - 12h30 ■ **MC 6.2** - 18h30 ■ **GC 18** - 20h	**10** ■ **GC 13** - 12h30 ■ **GC 19** - 18h45 ■ **WE 2** - 20h	**11** ■ **GC 20** - 18h ■ **RD debout** - 19h ■ **MCF mnt** - 20h	**12** **Fermé**	**13** ■ **MCF mount** - 12h30

WE - Women Empowered - Les 20 scénarios les plus courants. Peuvent être fait dans n'importe quel ordre. Femmes seulement.

GC - Gracie Combatives - Les 36 techniques de base dans 23 cours différents. Peuvent être fait dans n'importe quel ordre. Ouvert à tous.

RD - Développement de réflexes - Cours de révision des Gracie Combatives. Ouvert à ceux qui ont fait tous les cours au moins 2 fois.

MCF - Master Cycle Fondamental - Introduction aux cours avancés avec positional sparring. Ouvert à ceux qui ont 3 stripes.

MC - Master Cycle - Les cours avancés où on travaille sur une position pendant plusieurs semaines. Ouvert aux gradués des Gracie Combatives.

Amenez un ami pour faire un essai d'un cours Gracie Combatives et recevez un t-shirt gratuit!

www.graciejiujitsustnicolas.com | 845 Marie-Victorin #10, Lévis, Qc, G7A 3S8 | (438) 394-8374 | gjjstnic@gmail.com