

ALLIANCE JIU JITSU

PDN LISBOA



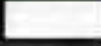
HORÁRIOS 2026

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	• Iniciante • Intermediário	• Avançado	• Iniciante • Intermediário	• Avançado	• NO GI	
17:30	• Iniciante • Intermediário	• Iniciante • Intermediário	• Iniciante • Intermediário	• Iniciante • Intermediário	• Iniciante • Intermediário	
19:00	• Avançado	• Intermediário	• Avançado	• Intermediário	• Avançado	
20:30	• Intermediário	• Avançado	• Intermediário	• Avançado	• Intermediário	

TATAME 2

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
12:15					• Iniciante • Intermediário	
17:15	• Kids	• Kids	• Kids	• Kids	• Kids	
18:00	• Infanto	• Infanto	• Infanto	• Infanto	• Infanto	
19:00	• Intermediário	• Iniciante	• Feminino	• Iniciante	• Intermediário	
20:30	• Iniciante	• NO GI	• Iniciante	• NO GI	• Iniciante	

	KIDS	→ 4 a 7 anos
	INFANTO	→ 8 a 12 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

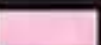
SCHEDULE 2026

TOP MAT

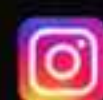
TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
07:00	• Beginner • Intermediate	—	• Beginner • Intermediate	—	• Beginner • Intermediate	—
09:30	—	• Beginner • Intermediato	—	• Beginner • Intermediato	—	—
10:00	—	—	—	—	—	• Beginner • Intermediate
11:00	—	—	—	—	—	• Open Mat
12:15	• Beginner • Intermediate	• Advanced	• Beginner • Intermediate	• Advanced	• No Gi	—
17:30	• Beginner • Intermediate	• Beginner • Intermediato	• Beginner • Intermediato	• Beginner • Intermediate	• Beginner • Intermediate	—
19:00	• Advanced	• Intermediate	• Advanced	• Intermediate	• Advanced	—
20:30	• Intermediate	• Advanced	• Intermediate	• Advanced	• Intermediate	—

BOTTOM MAT

TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
12:15	—	—	—	—	• Beginner • Intermediate	—
17:15	• Kids	• Kids	• Kids	• Kids	• Kids	—
18:00	• Children	• Children	• Children	• Children	• Children	—
19:00	• Intermediate	• Beginner	• Women's Class	• Beginner	• Intermediate	—
20:30	• Beginner	• No Gi	• Beginner	• No Gi	• Beginner	—

	KIDS	→ 4 to 7 years old
	CHILDREN	→ 8 to 12 years old
	BEGINNER	→ White Belt
	INTERMEDIATE	→ White Belt (2 stripes and up)
	NO GI	→ White Belt (2 stripes and up)
	OPEN MAT	→ White Belt (2 stripes and up)
	ADVANCED	→ Blue Belt and above

SIGA-NOS!



@alliancejjpdn_lisboa