

# TATAME MATOSINHOS · SETEMBRO 2026

O primeiro treino é grátis — aparece com roupa desportiva; o gi emprestamos.

| HORA  | SEGUNDA-FEIRA                                                                                                                                      | TERÇA-FEIRA                                                                                                                                      | QUARTA-FEIRA                                                                                                                                                    | QUINTA-FEIRA                                                                                                                                      | SEXTA-FEIRA                                                                                                                           | SÁBADO                                                                                                                                            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07:00 | Jiu-Jitsu (gi) <span>TODOS</span><br>Sofia Brandão<br>Tatame                                                                                       | MMA Conditioning <span>TODOS</span><br>Diogo Ferraz<br>Sala dos Sacos                                                                            | Jiu-Jitsu (gi) <span>TODOS</span><br>Sofia Brandão<br>Tatame                                                                                                    | MMA Conditioning <span>TODOS</span><br>Diogo Ferraz<br>Sala dos Sacos                                                                             | Jiu-Jitsu (gi) <span>TODOS</span><br>Sofia Brandão<br>Tatame                                                                          |                                                                                                                                                   |
| 09:30 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                       | Karaté Kids <span>TODOS</span><br>Hugo Tavares<br>Tatame · Kids · 6-13 anos                                                                       |
| 10:30 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                       | Judo Kids <span>TODOS</span><br>Joana Pimenta<br>Tatame · Kids · 6-13 anos<br><br>Kickboxing <span>TODOS</span><br>Diogo Ferraz<br>Sala dos Sacos |
| 11:30 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                       | Jiu-Jitsu (gi) <span>TODOS</span><br>Rui Salgado<br>Tatame<br>Open mat — treino livre, de gi ou no-gi                                             |
| 12:30 | Jiu-Jitsu (no-gi) <span>TODOS</span><br>Tomás Guedes<br>Tatame                                                                                     | Jiu-Jitsu (gi) <span>TODOS</span><br>Sofia Brandão<br>Tatame                                                                                     | Muay Thai <span>TODOS</span><br>Carla Neves<br>Sala dos Sacos                                                                                                   | Jiu-Jitsu (no-gi) <span>TODOS</span><br>Tomás Guedes<br>Tatame                                                                                    | MMA Conditioning <span>TODOS</span><br>Diogo Ferraz<br>Sala dos Sacos                                                                 |                                                                                                                                                   |
| 17:30 | Judo Kids <span>TODOS</span><br>Joana Pimenta<br>Tatame · Kids · 6-9 anos                                                                          | Karaté Kids <span>TODOS</span><br>Hugo Tavares<br>Tatame · Kids · 6-13 anos                                                                      | Judo Kids <span>TODOS</span><br>Joana Pimenta<br>Tatame · Kids · 6-9 anos                                                                                       | Karaté Kids <span>TODOS</span><br>Hugo Tavares<br>Tatame · Kids · 6-13 anos                                                                       | Judo Kids <span>TODOS</span><br>Joana Pimenta<br>Tatame · Kids · 6-9 anos                                                             |                                                                                                                                                   |
| 18:30 | Judo Kids <span>TODOS</span><br>Joana Pimenta<br>Tatame · Kids · 10-13 anos<br><br>Kickboxing <span>TODOS</span><br>Diogo Ferraz<br>Sala dos Sacos | Muay Thai <span>TODOS</span><br>Carla Neves<br>Sala dos Sacos<br>Iniciação<br><br>Jiu-Jitsu (no-gi) <span>TODOS</span><br>Tomás Guedes<br>Tatame | Judo Kids <span>TODOS</span><br>Joana Pimenta<br>Tatame · Kids · 10-13 anos<br><br>Kickboxing <span>TODOS</span><br>Hugo Tavares<br>Sala dos Sacos<br>Iniciação | Muay Thai <span>TODOS</span><br>Carla Neves<br>Sala dos Sacos<br><br>Jiu-Jitsu (gi) <span>BRANCA</span><br>Sofia Brandão<br>Tatame<br>Fundamentos | Kickboxing <span>TODOS</span><br>Diogo Ferraz<br>Sala dos Sacos<br><br>Jiu-Jitsu (no-gi) <span>TODOS</span><br>Tomás Guedes<br>Tatame |                                                                                                                                                   |
| 19:30 | Jiu-Jitsu (gi) <span>BRANCA</span><br>Rui Salgado<br>Tatame<br>Fundamentos                                                                         | Jiu-Jitsu (gi) <span>BRANCA</span><br>Tomás Guedes<br>Tatame<br>Fundamentos                                                                      | Jiu-Jitsu (gi) <span>BRANCA</span><br>Rui Salgado<br>Tatame<br>Fundamentos                                                                                      |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |
| 19:45 | Muay Thai <span>TODOS</span><br>Carla Neves<br>Sala dos Sacos                                                                                      | Kickboxing <span>TODOS</span><br>Diogo Ferraz<br>Sala dos Sacos                                                                                  | Muay Thai <span>TODOS</span><br>Carla Neves<br>Sala dos Sacos                                                                                                   | Kickboxing <span>TODOS</span><br>Diogo Ferraz<br>Sala dos Sacos                                                                                   | Muay Thai <span>TODOS</span><br>Carla Neves<br>Sala dos Sacos<br>Sparring leve — proteções obrigatórias                               |                                                                                                                                                   |

| HORA  | SEGUNDA-FEIRA                                                                                  | TERÇA-FEIRA                                                   | QUARTA-FEIRA                                                                                   | QUINTA-FEIRA                                                                                                             | SEXTA-FEIRA                                                | SÁBADO |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------|
|       |                                                                                                |                                                               |                                                                                                | Jiu-Jitsu (no-gi) <span>TODOS</span><br>Rui Salgado<br>Tatame                                                            | Jiu-Jitsu (gi) <span>TODOS</span><br>Rui Salgado<br>Tatame |        |
| 21:00 | Jiu-Jitsu (gi) <span>AZUL</span><br>Rui Salgado<br>Tatame<br>Avançado — faixa azul ou superior | Jiu-Jitsu (no-gi) <span>TODOS</span><br>Rui Salgado<br>Tatame | Jiu-Jitsu (gi) <span>AZUL</span><br>Rui Salgado<br>Tatame<br>Avançado — faixa azul ou superior | Jiu-Jitsu (gi) <span>ROXA</span><br>Rui Salgado<br>Tatame<br>Grupo de competição — faixa roxa ou superior, turma fechada |                                                            |        |

NÍVEIS

**BRANCA** Faixa branca — O começo. As turmas de fundamentos são para esta faixa — e para quem quiser rever a base.

**AZUL** Faixa azul — A partir da azul: a turma avançada pede esta faixa ou superior.

**ROXA** Faixa roxa — A partir da roxa: o grupo de competição treina aqui.

**TODOS** Todas as faixas — Aberta a toda a gente; quem começa treina ao lado de quem já compete.