



Speed Sports – Course Guide

Semester 2 - 2019-2020

Sports Guide Released: November 21, 2019;

Registration: Monday, November 25 - Wednesday, November 27, 2019;

Sports start: Monday, January 20, 2020;

Sports end: Friday, May 29, 2020;

Speed Sports presentations, friendly matches and competitions: to be determined

This guide is intended to provide information on sports activities prior to the start of registration. Due to space limitations, registering for a new sport does not ensure enrollment. Confirmation of a student being accepted for an activity will be emailed by December 9th, 2019 and parents and/or guardians will have until December 13th, 2019 to complete the enrollment process according to the guidelines included in the confirmation email.

The sport activities initially available are: Ballet for K4-K5, 1st-2nd and 3rd-5th grades, Futsal for K4-K5, Mix Sports for K5-2nd grades, Soccer for 1st-5th grades, Volleyball for 2nd-5th grades, Basketball for 1st-5th grades, Chess for K5 -5th grades, Capoeira for 1st-5th grades, Street Dance for 3rd-5th grades, Jiu Jitsu for K5- 5th and Yoga for K5-2nd grades.

Each sport will have a monthly cost (February, March, April and May) to be paid by the family. The payment slips (boletos) will be sent through email after the beginning of the activities.

One sport: R\$ 240,00 *

(Chess, Capoeira, Street Dance and Yoga R\$ 144,00)

Two sports: R\$ 384,00 *

Three sports: R\$ 499,00 *

Four sports: R\$ 590,00 *

* Also valid for siblings

Speed Sports activities are exclusive to EAB students.

Students in K4 to 5th Grade can enroll in up to three modalities, depending on availability.

Sports lists are created based on time of registry. Should a sport reach its capacity, a waitlist will be created. If an opening becomes available, families will be contacted with an offer to join the sport within 48 hours, so that other families may be contacted if necessary.



For each modality, it is the family's responsibility to purchase:

- **Futsal:** futsal shoes and black knee-high socks and Speed Sports Uniform;
- **Sports Mix, Volleyball and Basketball:** sneakers and socks and Speed Sports Uniform;
- **Football:** society boot and black knee-high socks and Speed Sports Uniform;
- **Ballet:** hair net, ballet slipper and pantyhose (color: preferably pink) and leotard Speed Sports;
- **Capoeira:** Abadá, T-shirt "N'Golo Group", capoeira rope (with teacher);
- **Chess:** no uniform is required.
- **Street Dance:** no uniform is required.
- **Yoga:** no uniform is required.
- **Jiu Jitsu:** blue Kimono

Sport activities take place from 3:20PM to 4:10PM.

Students should go to their specific activity's meeting point, with their T.A.s to meet their teachers and then transition to the sports locations.

Students may bring a separate snack to eat after the activities. It is recommended that each student brings a bottle of water to drink during classes.

Students are not allowed to wear their sports clothes during their school day. Students from K4-Grade 1 will have the option to change into appropriate clothing after their respective lunch times.

At 16:10PM students will be free to be picked up by their parents or guardians.

In case of significant rain, lightning/thunder or humidity levels below 20%, outdoor sports will be moved to another space. In some instances, sports practice will be modified to adjust to available location. We do our best to not have to cancel sports, but there are some cases when we will make phone calls home to let you know that the sports practice has been cancelled.

Changes to pick-up plans during the day: Parents should send a text message or whatsapp to +55 61 99181-5641 (Speeds Sports Coordination).

Absences or changes in advance should be emailed to spdsports@gmail.com.

Speed Sports reserves the right not to open sports practices with fewer than eight students enrolled. Should this occur, students may be reassigned to another sport, or they may terminate the contract without burden to the parties.

Regards,

Cláudio Thierre Dourado
Sports Supervisor
Speed Sports

Modalities Guide

BALLET I	
<p>Description: Students engage in beginning level dance classes where they will have opportunities to identify and perform basic ballet steps, rhythmic movements and simple choreographies.</p> <p>Materials Needed: leotard, hair net, ballet slippers and tights (color: preferably pink);</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): K4 – K5</p> <p>Days: Mondays and Wednesdays</p> <p>Class Size: 15</p>
BALLET II	
<p>Description: Students engage in beginning level dance classes where they will have opportunities to identify and perform basic ballet steps, rhythmic movements and simple choreographies.</p> <p>Materials Needed: leotard, hair net, ballet slippers and tights (color: preferably pink);</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): 1 & 2</p> <p>Days: Tuesdays and Thursdays</p> <p>Class Size: 15</p>
BALLET III	
<p>Description: Students engage in beginning level dance classes where they will have opportunities to identify and perform basic ballet steps, rhythmic movements and simple choreographies.</p> <p>Materials Needed: leotard, hair net, ballet slippers and tights (color: preferably pink).</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): 3, 4 & 5</p> <p>Days: Mondays and Wednesdays</p> <p>Class Size: 15</p>
BASKETBALL	
<p>Description: Students work to improve their individual skills, basic basketball fundamentals, force and physical endurance. They will also engage in friendly matches where students will have opportunities to apply these skills.</p> <p>Materials Needed: Speed Sports T-shirts and shorts, sneakers and socks.</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): 1, 2 & 3</p> <p>Days: Tuesdays and Thursdays</p> <p>Class Size: 25</p>
BASKETBALL II	
<p>Description: Students work to improve their individual skills, basic basketball fundamentals, force and physical endurance. They will also engage in friendly matches where students will have opportunities to apply these skills.</p> <p>Materials Needed: Speed Sports T-shirts and shorts, sneakers and socks.</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): 4 & 5</p> <p>Days: Mondays and Wednesdays</p> <p>Class Size: 25</p>



FUTSAL I	
<p>Description: Students develop and improve their individual futsal skills and endurance. They will also engage in friendly matches where students will have opportunities to apply these skills.</p> <p>Materials Needed: Speed Sports T-shirts and shorts, futsal shoes and knee-high black socks</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): K4 – K5</p> <p>Days: Mondays and Wednesdays</p> <p>Class Size: 15</p>
MIX SPORTS	
<p>Description: Students will be taught the fundamental bases and skills from different sports, as well as experience cooperative, recreational and popular games.</p> <p>Materials Needed: Speed Sports T-shirts and shorts, sneakers and socks.</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): K5, 1 & 2</p> <p>Days: Tuesdays and Thursdays</p> <p>Class Size: 15</p>
SOCCER I	
<p>Description: Students develop and improve their individual soccer skills and endurance. They will also engage in friendly matches where students will have opportunities to apply these skills.</p> <p>Materials Needed: Speed Sports T-shirts and shorts, indoor soccer shoes and black knee high socks</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): 1, 2, & 3</p> <p>Days: Tuesdays and Thursdays</p> <p>Class Size: 30</p>
SOCCER II	
<p>Description: Students develop and improve their individual soccer skills and endurance. They will also engage in friendly matches where students will have opportunities to apply these skills.</p> <p>Materials Needed: Speed Sports T-shirts and shorts, indoor soccer shoes and black knee-high socks.</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): 4 & 5</p> <p>Days: Mondays and Wednesdays</p> <p>Class Size: 30</p>
VOLLEYBALL I	
<p>Description: Students work to improve their individual skills, basic volleyball fundamentals, force and physical endurance. They will also engage in friendly matches where students will have opportunities to apply these skills.</p> <p>Materials Needed: Speed Sports T-shirts and shorts, sneakers and socks.</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): 2, 3, 4 & 5</p> <p>Days: Mondays and Wednesdays</p> <p>Class Size: 25</p>

CHESS I	
<p>Description: Students will work to improve their individual skills such as memory, concentration, planning and decision making. They will learn the rules of chess, name and positioning of pieces, moves and game strategies. They will also participate in competitions where they will have the opportunity to apply these skills.</p> <p>Materials Needed: no uniform is required.</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): K5, 1 & 2 Days: Fridays Class Size: 10</p>
CHESS II	
<p>Description: Students will work to improve their individual skills such as memory, concentration, planning and decision making. They will learn the rules of chess, name and positioning of pieces, moves and game strategies. They will also participate in competitions where they will have the opportunity to apply these skills.</p> <p>Materials Needed: no uniform is required.</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): 3, 4 & 5 Days: Tuesdays Class Size: 12</p>
Street Dance	
<p>Description: Students will work to improve their body expression by learning and honing their street dance skills. Students will participate in festivals / performances where they will have the opportunity to apply their skills.</p> <p>Materials Needed: None</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): 3, 4 & 5 Days: Fridays Class Size: 15</p>
CAPOEIRA I	
<p>Descrição: Students will work their physical abilities, aiming for a better body and motor awareness. They will learn about the Intangible Cultural Heritage of Brazil through songs, games, capoeira wheel, movements and blows, musical instruments and cultural festivals. Students will participate in presentations in order to demonstrate their evolution in the activity.</p> <p>Materials Needed: T-shirt and abadá, rope of capoeira.</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): 1, 2, 3, 4 & 5 Days: Fridays Class Size: 15</p>
YOGA	
<p>Description: Students will work on their physical abilities, aiming at a better body and motor awareness. They will perform movements to work on their elasticity, concentration and focus.</p> <p>Materials Needed: None</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): K5, 1 & 2 Days: Fridays Class Size: 15</p>

JIU JITSU I	
<p>Description: Students will work on their physical abilities, aiming at better body and motor awareness, learning to use their own weight and strength, as well as that of their opponents. Basic Jiu Jitsu techniques and philosophies will be taught</p> <p>Materials Needed: Blue Kimono</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): K5 & 1st</p> <p>Days: Mondays and Wednesdays</p> <p>Class Size: 15</p>
JIU JITSU II	
<p>Description: Students will work on their physical abilities, aiming at better body and motor awareness, learning to use their own weight and strength, as well as that of their opponents. Basic Jiu Jitsu techniques and philosophies will be taught</p> <p>Materials Needed: Blue Kimono</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): 2 & 3</p> <p>Days: Tuesdays and Thursdays</p> <p>Class Size: 15</p>
JIU JITSU III	
<p>Description: Students will work on their physical abilities, aiming at better body and motor awareness, learning to use their own weight and strength, as well as that of their opponents. Basic Jiu Jitsu techniques and philosophies will be taught</p> <p>Materials Needed: Blue Kimono</p> <p>Instructor: Speed Sports</p>	<p>Grade(s): 4 & 5</p> <p>Days: Fridays</p> <p>Class Size: 15</p>



Speed Sports - Guia de atividades

2º Semestre 2019 - 2020

Data de divulgação do Guia de Modalidades: 21 de novembro de 2019;

Inscrição: 25 a 27 de novembro;

Início dos esportes: 20 de janeiro de 2020;

Fim dos esportes: 29 de maio de 2020;

Data das apresentações, amistosos e competições da Speed Sports: a definir.

Este guia pretende fornecer informações sobre as modalidades esportivas antes do início das inscrições. Devido a limitações de espaço, a inscrição para uma modalidade não garante a matrícula. A confirmação da disponibilidade de vaga será feita por e-mail no dia 09 de dezembro de 2019 e os pais e ou responsáveis poderão efetivar a matrícula no dia 13 de dezembro de 2019, conforme orientações constantes no e-mail de confirmação.

As atividades esportivas inicialmente disponibilizadas são: Ballet para as turmas K4-K5, Gr. 1 e 2 e Gr. 3, 4 e 5; Futsal para K4-K5, Mix Sports para K5 ao Gr. 2; Soccer para Gr. 1 ao 5; Volleyball para Gr. 2 ao 5; Basketball para Gr. 2 ao 5; Chess para o K5 ao Gr. 5; Capoeira do Gr. 1 ao 5; Street Dance para Gr. 3 ao 5; Jiu Jitsu para K5 ao Gr. 5 e Yoga para K4, Gr. 1 e 2.

Cada modalidade terá um custo mensal (setembro, outubro, novembro e dezembro) a ser arcado pelos pais ou responsáveis. Os boletos para pagamento serão enviados por e-mail após o início das atividades esportivas.

Um esporte: R\$ 240,00*

(Chess, Capoeira, Street Dance e Yoga R\$ 144,00)

Dois esportes: R\$ 384,00*

Três esportes: R\$ 499,00*

Quatro esportes: R\$ 590,00*

* Válido também para irmãos

As atividades da Speed Sports são exclusivas aos estudantes da EAB.

Os Alunos das turmas K4 a 5th Grade podem se inscrever em até três modalidades, dependendo da disponibilidade.

As turmas de cada modalidade são criadas conforme ao horário de inscrição. Caso o limite de vagas de uma turma seja alcançado, será criada uma lista de espera. Caso surja vaga na modalidade desejada, as famílias serão contatadas com uma oferta para se inscrever no prazo de 48 horas, de modo a permitir que outras famílias possam ser contatadas caso necessário.

Para cada modalidade, é responsabilidade da família adquirir:

- **Futsal:** tênis de futsal e meiões pretos e uniforme Speed Sports;
- **Mix Sports, Vôlei e Basquete:** tênis e meias e uniforme Speed Sports;
- **Soccer:** chuteira society e meiões pretos e uniforme Speed Sports;
- **Ballet:** rede de cabelo, sapatilha de balé e meia-calça (cor: preferencialmente rosa) e collant Speed Sports;
- **Capoeira:** Abadá de capoeira, camiseta do grupo N'golo e corda de capoeira; (com o professor)
- **Chess:** não é necessário uniforme.
- **Street Dance:** não é necessário uniforme.
- **Yoga:** não é necessário uniforme.
- **Jiu Jitsu:** Kimono azul.

O horário dos esportes é de 15h20min às 16h10min. Os alunos deverão ir com os seus TAs ao ponto de encontro da atividade do dia para encontrar seus professores e auxiliares e fazer o deslocamento para o local de cada modalidade.

Os alunos poderão levar um lanche para comer logo após as atividades esportivas. Recomenda-se levar uma garrafa de água para beber durante a prática esportiva.

Os alunos não podem usar seus uniformes de esportes durante o dia escolar. Alunos do K4 ao Grade 1 poderão colocar seus devidos uniformes após o horário de seus respectivos almoços.

Às 16h10min os alunos estarão liberados para serem recebidos pelos pais ou responsáveis.

Em caso de chuva forte, raios e trovões ou baixa umidade (abaixo de 20%), as atividades ao ar livre poderão ser realizadas em outro espaço. Em alguns casos, a prática esportiva será modificada conforme o espaço disponível. Fazemos o possível para não cancelar as atividades, mas poderá haver casos em que serão realizadas ligações telefônicas para avisar que a prática esportiva foi cancelada.

Mudanças de planos para buscar os alunos durante o dia: os pais deverão enviar uma mensagem de texto ou whatsapp para o número 9 9181-5641 (Coordenação Speeds Sports). Ausências ou alterações programadas devem ser enviadas por e-mail para spdsports@gmail.com.

A Speed Sports reserva-se o direito de não abrir turmas com menos de oito alunos matriculados. Ocorrendo este fato, os alunos poderão ser remanejados de modalidade esportiva, podendo ocorrer, ainda, a rescisão do contrato sem ônus às partes.

Atenciosamente,

Cláudio Thierre Dourado
Supervisor de Esportes
Speed Sports

Guia de Modalidades

BALLET I	
<p>Descrição: As alunas participarão de aulas de dança de nível inicial, onde terão oportunidade de identificar e executar passos básicos de balé, movimentos rítmicos e coreografias simples.</p> <p>Materiais necessários: Collant e saia Speed Sports , rede de cabelo, sapatilha de ballet e meia calça (itens preferencialmente na cor rosa).</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): K4 – K5</p> <p>Dias: segunda e quarta</p> <p>No. de alunos: 15</p>
BALLET II	
<p>Descrição: As alunas participarão de aulas de dança de nível inicial, onde terão oportunidade de identificar e executar passos básicos de balé, movimentos rítmicos e coreografias simples.</p> <p>Materiais necessários: Collant e saia Speed Sports , rede de cabelo, sapatilha de ballet e meia calça (itens preferencialmente na cor rosa).</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): 1 & 2</p> <p>Dias: terça e quinta</p> <p>No. de alunos: 15</p>
BALLET III	
<p>Descrição: As alunas participarão de aulas de dança de nível inicial, onde terão oportunidade de identificar e executar passos básicos de balé, movimentos rítmicos e coreografias simples.</p> <p>Materiais necessários: Collant e saia Speed Sports, rede de cabelo, sapatilha de ballet e meia calça (itens preferencialmente na cor rosa).</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): 3, 4 e 5</p> <p>Dias: Segunda e Quarta</p> <p>No. de alunos: 15</p>
BASKETBALL I	
<p>Descrição: Os alunos trabalharão para melhorar suas habilidades individuais, fundamentos básicos do basquete, força e resistência física. Eles também participarão de amistosos onde terão oportunidade de aplicar essas habilidades.</p> <p>Materiais necessários: Camiseta e bermuda Speed Sports , tênis e meia.</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): 1, 2 e 3</p> <p>Dias: Terça e Quinta</p> <p>No. de alunos: 25</p>
BASKETBALL II	
<p>Descrição: Os alunos trabalharão para melhorar suas habilidades individuais, fundamentos básicos do basquete, força e resistência física. Eles também participarão de amistosos onde terão oportunidade de aplicar essas habilidades.</p> <p>Materiais necessários: Camiseta e bermuda Speed Sports , tênis e meia</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): 4 e 5</p> <p>Dias: Segunda e quarta</p> <p>No. de alunos: 25</p>

FUTSAL I	
<p>Descrição: Os alunos irão desenvolver e melhorar sua resistência e habilidades físicas do futsal. Eles também participarão de amistosos onde terão oportunidade de aplicar essas habilidades.</p> <p>Materiais necessários: Camiseta e bermuda Speed Sports , tênis de futsal e meião preto.</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): K4 e K5 Dias: Segunda e quarta No. de alunos: 15</p>
MIX Sports	
<p>Descrição: Os alunos aprenderão fundamentos e habilidades de diferentes esportes, além de vivenciarem jogos cooperativos, recreativos e brincadeiras populares.</p> <p>Materiais necessários: Camiseta e bermuda/short Speed Sports , tênis e meia.</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): K5, 1 e 2 Dias: Terça e quinta No. de alunos:15</p>
SOCCER I	
<p>Descrição: Os alunos irão desenvolver e melhorar sua resistência e habilidades físicas do futebol. Eles também participarão de amistosos onde terão oportunidade de aplicar essas habilidades.</p> <p>Materiais necessários: Camiseta e bermuda Speed Sports, chuteira de futebol <u>society</u> e meião preto.</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): 1, 2 e 3 Dias: Terça e quinta No. de alunos:30</p>
SOCCER II	
<p>Descrição: Os alunos irão desenvolver e melhorar sua resistência e habilidades físicas do futebol. Eles também participarão de amistosos onde terão oportunidade de aplicar essas habilidades.</p> <p>Materiais necessários: Camiseta e bermuda Speed Sports, chuteira de futebol <u>society</u> e meião preto.</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): 4 e 5 Dias: segunda e quarta No. de alunos:30</p>
VOLLEYBALL I	
<p>Descrição: Os alunos trabalharão para melhorar suas habilidades individuais, fundamentos básicos do vôlei, força e resistência física. Eles também participarão de amistosos onde terão oportunidade de aplicar essas habilidades.</p> <p>Materiais necessários: Camiseta e bermuda/short Speed Sports, tênis e meia.</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): 2, 3, 4 e 5 Dias: segunda e quarta No. de alunos: 25</p>

CHESS I	
<p>Descrição: Os alunos trabalharão para melhorar suas habilidades individuais como memória, concentração, planejamento e tomadas de decisões. Eles aprenderão as regras do xadrez, nome e posicionamento das peças, movimentações e estratégias de jogo. Eles também participarão de disputas/competições onde terão oportunidade de aplicar essas habilidades.</p> <p>Materiais necessários: não há. Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): K5, 1 e 2 Dia: sexta-feira No. de alunos: 10</p>
CHESS II	
<p>Descrição: Os alunos trabalharão para melhorar suas habilidades individuais como memória, concentração, planejamento e tomadas de decisões. Aprenderão as regras do xadrez, nome e posicionamento das peças, movimentações e estratégias de jogo. Eles também participarão de disputas/competições onde terão oportunidade de aplicar essas habilidades.</p> <p>Materiais necessários: não há. Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): 3, 4 e 5 Dia: terça-feira No. de alunos:12</p>
STREET DANCE	
<p>Descrição: Os alunos trabalharão para melhorar sua expressão corporal aprendendo e aprimorando suas habilidades de dança de rua. As alunas participarão de festivais/apresentações onde terão a oportunidade de aplicar suas habilidades.</p> <p>Materiais necessários: Não há</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): 3, 4 e 5 Dia: sexta-feira No. de alunos:15</p>
CAPOEIRA I	
<p>Descrição: Os alunos trabalharão suas capacidades físicas, visando uma melhor consciência corporal e motora. Aprenderão sobre o Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil através de músicas, brincadeiras, roda de capoeira, movimentos e golpes, instrumentos musicais e festivais culturais. Os alunos participarão de apresentações afim de demonstrar sua evolução na atividade.</p> <p>Materiais necessários: camiseta e abadá, corda de capoeira.</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): 1, 2, 3 4 e 5 Dia: sexta-feira No. de alunos: 15</p>
YOGA	
<p>Descrição: Os alunos trabalharão suas capacidades físicas, visando uma melhor consciência corporal e motora. Realizarão movimentos para trabalhar sua elasticidade, concentração e foco.</p> <p>Materiais necessários:Não há Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): K5, 1 e 2 Dia: sexta-feira No. de alunos: 15</p>

JIU JITSU I	
<p>Descrição: Os alunos trabalharão suas capacidades físicas, visando uma melhor consciência corporal e motora, aprendendo a utilizar seu próprio peso e sua força, assim como a de seus adversários. Serão ensinadas técnicas e filosofias básicas do Jiu Jitsu.</p> <p>Materiais necessários: Kimono azul</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): K5 e 1</p> <p>Dia: Segundas e quartas feiras</p> <p>No. de alunos: 15</p>
JIU JITSU II	
<p>Descrição: Os alunos trabalharão suas capacidades físicas, visando uma melhor consciência corporal e motora, aprendendo a utilizar seu próprio peso e sua força, assim como a de seus adversários. Serão ensinadas técnicas e filosofias básicas do Jiu Jitsu.</p> <p>Materiais necessários: Kimono azul</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): 2 e 3</p> <p>Dia: Terças e quintas feiras</p> <p>No. de alunos: 15</p>
JIU JITSU III	
<p>Descrição: Os alunos trabalharão suas capacidades físicas, visando uma melhor consciência corporal e motora, aprendendo a utilizar seu próprio peso e sua força, assim como a de seus adversários. Serão ensinadas técnicas e filosofias básicas do Jiu Jitsu.</p> <p>Materiais necessários: Kimono azul</p> <p>Instrutor: Speed Sports</p>	<p>Série(s): 4 e 5</p> <p>Dia: sextas feiras</p> <p>No. de alunos: 15</p>