NOME DA ATIVIDADE:

JIU-JITSU - PROFESSOR ANDRÉ SALARINI

DATA:	LOCAL:
MAIO DE 2025	GINÁSIO DE DUAS PEDRAS

OBJETIVO:

O jiu-jitsu é uma arte marcial focada em alavancas, técnica e estratégia para imobilizar ou finalizar o adversário, permitindo que um lutador menor e mais fraco vença um oponente maior e mais forte. Os objetivos do jiu-jitsu são: Autodefesa, esporte e competição, condicionamento físico, disciplina e respeito, estratégia e raciocínio, socialização, bem-estar mental.