



# Federação de Ju-Jitsu e Disciplinas Associadas de Portugal

Fundada em 18-04-2001  
Instituição de Utilidade Pública Desportiva desde 04-10-2019  
Filiada na União Europeia de Ju-Jitsu e na Federação Internacional de Ju-Jitsu

**Circular n.º 17/2020**

**Assunto: #JuJitsu em casa – Comemoração do 25 de abril**

Santarém, 22 de abril de 2020

Exmo(a). Sr(a),,

No dia 25 de abril, e no âmbito do programa #JuJitsu em casa, a FJJADAP irá levar a cabo um treino interativo, online e em direto, destinado a todos os praticantes, nos seguintes moldes:

<b>Evento</b>	<b>#JuJitsu em casa – Treino comemorativo do 25 de abril</b>
Dia	25/04/2020
Horário	11:00 – 12:00
Programa e Responsável(eis) pela aula	11:00 – 11:15 - Aquecimento – Marco Lopes 11:15 – 11:30 – Treino de Atemis – Pedro Brito 11:30 – 11:45 – Treino de uchi – komi – Nage-Waza – Fábio Carril 11:45 – 12:00 – Treino de Ne-Waza – Jorge Moreira
Responsável(eis) pelo programa	Coordenação e edição – Vasco Pinto Divulgação e Marketing – Fábio Carril
Participação	Gratuito. <a href="https://zoom.us/j/94122915398?pwd=cVBLbWh4amhTZEsxRFRqb3lWWm5zdz09">https://zoom.us/j/94122915398?pwd=cVBLbWh4amhTZEsxRFRqb3lWWm5zdz09</a> ID da reunião: 941 2291 5398 Senha: 019871

Este será um dos primeiros treinos interativos online e em direto deste programa, solicitando divulgação pelos vossos praticantes.

Convidamos ainda outros treinadores que queiram e possam participar em próximas edições que o indiquem a esta Federação.

Melhores cumprimentos,

O Presidente da Direção da FJJADAP,



António André Alves

Praceta Xanana Gusmão n.º3, 9.º frente, 2005-518 Santarém  
NIPC 510244289

[www.fjjadap.pt](http://www.fjjadap.pt)

[secretaria@fjjadap.pt](mailto:secretaria@fjjadap.pt)