



Certificado

de Formação de Curso

TÉCNICAS PARA AUTO DEFESA

A BJJ Brazilian Federation certifica o atleta

JOSÉ SÉRGIO RIBEIRO HOLANDA



Curso com 5 aulas e 1 módulo.

Concluído com aproveitamento, dedicação e compromisso
com os valores, deveres e responsabilidades do Jiu-Jitsu.

Rio de Janeiro, 13 de julho de 2026.

Mestre Sergio Lauro Jardim - Malibu
Faixa Vermelha e Branca 8º Grau



Escaneie: perfil do atleta

柔術

Jiu-Jitsu

