



UNIDADE COPACABANA						
sala FELIX						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	07:00		Pole Básico		Pole Básico	
	08:00	Pole Flex	Pole Básico		Pole Básico	
	09:00	Pole Básico	Pole Básico (Mista)	Pole Spin 1	Pole Básico (Mista)	Pole Básico
	10:00	Pole Inter 2	Pole Inter	Pole Básico	Pole Inter	Pole Inter 2
	11:00		Sexy Flow		Pole Flex	
	12:30		Pole Executivo		Pole Executivo	
Noite	18:10	Pole Inter 1	Pole Básico		Pole Spin 1	Pole Básico
	19:10	Pole Spin 2	Pole Inter 1	Pole Avançado	Pole Inter 1	Pole Inter 1
	20:10	Pole Básico	Pole Básico	Pole Inter 1	Pole Básico	Sexy Flow
	21:10	Pole Inter 1	Sexy Flow	Flexy Tricks	Pole Avançado	
sala ELENA						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	07:00		Treino Livre		Treino Livre	
	08:00	Treino Livre	Treino Livre		Treino Livre	
	09:00	Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre	
	10:00	Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre
	11:00		Treino Livre	Treino Livre		
	12:30		Treino Livre	Treino Livre		
Noite	18:10	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico	Treino Livre	
	19:10	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico	Treino Livre	
	20:10	Twerk	Pole Básico	Pole Flex	Treino Livre	
UNIDADE LARGO DO MACHADO						
sala OLGA						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	07:00	Pole Básico 3		Pole Básico 3		
	08:00	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico		
	09:00	Pole Flow	Pole Básico	Pole Básico		Pole Básico
	10:00		Pole Básico	Pole Básico		Pole Inter 2
	11:00					Pole Male
Tarde	12:00	Pole Executivo	Pole Exc. (Mista)	Pole Básico 3 Exc.	Pole Exc. (Mista)	
	13:00	Pole Executivo		Pole Executivo		
	17:20	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico 3	Pole Básico	
Noite	18:20	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico	Pole Spin 1	
	19:20	Pole Inter 1	Pole Básico	Pole Inter 2	Pole Básico	
	20:20	Pole Básico	Pole Inter 2	Pole Básico	Pole Inter 1	
sala CLEO						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	07:00	Treino Livre		Treino Livre		
	08:00	Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre		
	09:00	Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre		Treino Livre
	10:00					Treino Livre
	11:00					Treino Livre
Tarde	12:00	Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre		
	12:30	Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre		
	13:00	Treino Livre		Treino Livre		
	18:20	Pole Básico	Sexy Flow	Pole Básico	Pole Básico	
Noite	19:20	Pole Básico	Pole Flex	Pole Básico	Pole Básico 3	
	20:20	Pole Básico	Pole Male	Sexy Flow	Sexy Flow	