



UNIDADE COPACABANA

SALA FÉLIX

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:30	Pole Básico				Pole Open Level	
08:45	Pole Básico			Pole Básico	Pole Básico	
10:00	Pole Open Level			Pole Open Level	Pole Open Level	Pole Open Level
11:15				Sexy Flow		
18:00	Pole Inter	Pole Básico	Sexy / Heels	Pole Spin	Pole Básico	
19:15	Pole Básico	Pole Inter	Pole Inter	Pole Inter	Pole Básico 3	
20:30	Pole Inter	Pole Básico		Pole Básico	Sexy Flow	

SALA ELENA

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
17:00			Pole Básico			
18:15	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico			
19:30	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico			
20:45	Twerk	Flex	Pole Básico			

UNIDADE LARGO DO MACHADO

SALA OLGA

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:15		Pole Básico 3		Pole Open Level		
08:30		Pole Básico		Pole Básico		
09:00						Pole Básico
09:45				Pole Básico		
10:15						Pole Inter 1
11:30						Pole Básico
12:00		Pole Básico	Pole Open Level	Pole Inter 1		
16:45	Pole Básico			Pole Básico		
18:00	Pole Básico	Pole Básico	Pole Male	Pole Básico		
19:15	Pole Inter	Pole Inter	Pole Inter 2	Pole Open Level		
20:30	Pole Básico	Pole Spin	Sexy Flow	Exotic		

SALA CLEO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
19:10				Pole Básico 3		
20:20				Flex		

COPA POLE EM CASA

VIDEASULAS GRAVADAS + AULAS AO VIVO

*AULAS COM CONSUMO DE CRÉDITO

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
11:15						FLEX ON-LINE* sem pole
19:00	Pole Open Level ON-LINE*	FLEX ON-LINE* sem pole				
20:30			Pole Básico ON-LINE*			