



UNIDADE COPACABANA
SALA FÉLIX

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	
07:30	Pole Básico				Pole Open Level		07:30
08:45	Pole Básico			Pole Básico	Pole Básico		08:45
10:00	Pole Open Level	Pole Open Level		Pole Open Level	Pole Open Level	Pole Open Level	10:00
11:15		Flex		Sexy Flow			11:15
16:50		Pole Básico					16:50
18:00	Pole Inter	Pole Básico	Sexy / Heels	Pole Spin	Pole Básico		18:00
19:10	Pole Básico	Pole Inter	Pole Inter	Pole Inter	Pole Básico 3		19:10
20:20	Pole Inter	Pole Básico		Pole Básico	Sexy Flow		20:20

SALA ELENA

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	
17:00			Pole Básico				17:00
18:10	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico				18:10
19:20	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico 3				19:20
20:30	Twerk	Flex	Pole Básico				20:30

UNIDADE LARGO DO MACHADO
SALA OLGA

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	
07:15		Pole Básico 3		Pole Básico			07:15
08:30		Pole Básico		Pole Básico			08:30
09:00						Pole Básico	09:00
09:45				Pole Open Level			09:45
10:15						Pole Inter	10:15
11:30						Pole Básico	11:30
12:00		Pole Básico	Pole Básico 3	Pole Inter 1			12:00
13:20			Pole Básico				13:20
16:45	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico			16:45
18:00	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico			18:00
19:15	Pole Inter	Pole Inter	Pole Inter 2	Pole Inter			19:15
20:30	Pole Básico	Pole Básico	Sexy Flow	Flex			20:30

COPA POLE EM CASA
VIDEAS GRAVADAS + AULAS AO VIVO
***AULAS COM CONSUMO DE CRÉDITO**

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