



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
11:15		Flex		Sexy Flow		Sexy Flow
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 Avançado	Pole Inter	Pole Avançado	Pole Inter	19:10
20:20	Pole Avançado	Pole Básico	Sexy / Heels	Pole Inter	Sexy Flow	20:20
SALA ELENA						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:30	Treino Livre				Treino Livre	07:30
08:45	Treino Livre			Treino Livre	Treino Livre	08:45
10:00	Treino Livre	Treino Livre		Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre
11:15		Treino Livre		Treino Livre		Treino Livre
17:00	Treino Livre	Treino Livre	Pole Básico	Treino Livre	Treino Livre	17:00
18:10	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico	Treino Livre	18:10
19:20	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico	Treino Livre	19:20
20:30	Pole Spin	Flex	Pole Básico	Flex	Treino Livre	20:30
UNIDADE LARGO DO MACHADO						
SALA OLGA						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:15		Pole Inter		Pole Básico		07:15
07:30						07:30
08:30		Pole Básico		Pole Open Level		08:30
08:40			Pole Básico			08:40
09:00						Pole Básico
10:00			Pole Básico			10:00
10:10						Pole Inter
11:20						Pole Básico
12:00		Pole Básico		Pole Inter		12:00
16:50	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico		16:50
18:00	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico		18:00
19:10	Pole Inter	Pole Inter	Pole Avançado	Pole Inter		19:10
20:20	Pole Básico	Pole Básico	Sexy Flow	Pole Básico		20:20
UNIDADE LARGO DO MACHADO						
SALA CLEO						
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:15		Treino Livre		Treino Livre		07:15
08:40		Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre		08:40
12:00		Treino Livre		Treino Livre		12:00
18:00				Sexy / Heels		18:00
19:10		Treino Livre		Pole Básico		19:10
20:20		Sexy / Heels		Flex		20:20