



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 Inter	Pole Open Level	10:00
11:15				Sexy Flow		Sexy Flow	11:15
16:50		Pole Inter			Pole Básico		16:50
18:00	Pole Inter	Sexy / Heels	Exotic Tricks	Pole Spin	Sexy Flow		18:00
19:10	Pole Básico	Pole Avançado	Pole Inter	Pole Avançado	Pole Inter		19:10
20:20	Pole Spin		Sexy / Heels	Pole Inter			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	10:00
11:15				Treino Livre		Treino Livre	11:15
17:00	Treino Livre	Pole Básico	Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre		17:00
18:10	Pole Básico	Pole Inter	Pole Básico	Pole Básico	Treino Livre		18:10
19:20	Pole Básico	Pole Básico	Spin On Heels	Pole Básico	Treino Livre		19:20
20:30	Treino Livre	Flex	Pole Básico	Flex			20:30

UNIDADE LARGO DO MACHADO

SALA OLGA

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	
07:15		Pole Inter		Pole Básico			07:15
08:15							08:15
08:20			Pole Básico				08:20
08:20		Pole Básico		Pole Open Level	Sexy / Heels		08:20
09:00						Pole Básico	09:00
09:30					Pole Básico		09:30
10:10						Pole Inter	10:10
11:20						Pole Básico	11:15
12:00				Pole Open Level			12:15
17:00		Pole Básico	Treino Livre	Pole Básico			17:00
18:10		Pole Básico	Treino Livre	Pole coreográfico			18:10
19:10	Pole Básico						19:10
19:15		Pole Inter	Treino Livre	Pole Inter			19:15
20:20	Sexy Flow	Pole Básico	Treino Livre	Pole Básico			20:20

SALA CLEO

07:15		Treino Livre		Treino Livre			07:15
08:30		Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre	Treino Livre		08:30
09:00						Treino Livre	09:00
09:30					Treino Livre		09:30
10:10						Treino Livre	10:10
12:00		Treino Livre		Treino Livre			12:00
17:00	Pole Básico		Pole Básico				17:00
18:10	Pole Básico	Treino Livre	Pole Básico				18:10
19:10		Pole Básico		Pole Básico			19:10
19:15	Pole Inter		Pole Avançado				19:15
20:20	Pole Básico	Sexy / Heels	Sexy Flow	Treino Livre			20:20

SALA JAMILLA

19:00		Jazz Funk					19:00
20:20				Flex			20:20