



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	Introdução ao Pole	Treino Livre	18:10
19:20	Pole Básico	Pole Básico	Spin On Heels	Pole Open Level	Treino Livre	19:20
20:30	Introdução ao Pole	Flex	Treino Livre	Pole Básico		20:30
UNIDADE LARGO DO MACHADO						
SALA OLGA						
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	
07:15		Pole Inter	Pole Open Level	Pole Básico		07:15
08:20		Pole Básico	Pole Básico	Pole Open Level	Sexy / Heels	08:20
09:00						09:00
09:30				Pole Básico	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		Introdução ao Pole	Treino Livre	Pole Básico		17:00
18:00		Pole Básico	Pole Inter	Pole coreográfico		17:10
18:10						18:10
19:10	Pole Básico	Pole Básico	Pole Básico	Pole Inter		19:10
19:15		Pole Inter		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	Pole Spin		18:10
19:10		Pole Básico	Pole Avançado	Pole Básico		19:10
19:15	Pole Inter					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