

POLE |
HEART

Pole with your Heart.

Horário Regular

Horário Regular

POLE DANCE
MOVEMENT
& FITNESS
STUDIO



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
					INTRO TO POLE DANCE NÍVEL 2 11h00 - 12h15	
	POLE DANCE NÍVEL 2 13h00 - 14h15	POLE DANCE NÍVEL 1 13h00 - 14h15				
POLE CONDITIONING 18h00 - 18h50	POLE DANCE NÍVEL 1 17h45 - 19h00		POLE PRACTICE 18h00 - 18h50			
POLE DANCE NÍVEL 2 & 3 19h00 - 20h15	STRETCH & FLEX 19h15 - 20h15	INTRO TO POLE DANCE NÍVEL 2 19h00 - 20h15	POLE DANCE NÍVEL 2 & 3 19h00 - 20h15	SENSUAL POLE (CHOREOGRAPHY) 19h00 - 20h00		
POLE DANCE NÍVEL 2 20h30 - 21h45	POLE DANCE NÍVEL 2 & 3 20h30 - 21h45	POLE DANCE NÍVEL 4 20h30 - 21h45	POLE DANCE NÍVEL 1 20h30 - 21h45	CONTEMPORARY POLE (CHOREOGRAPHY) 20h15 - 21h15		

*Aulas particulares, aluguer do estúdio, treinos, workshops e outros serviços estão sujeitos a marcação prévia.