

POLE |  
HEART

*Pole with your Heart.*

Horário Regular

# Horário Regular

POLE DANCE  
MOVEMENT  
& FITNESS  
STUDIO

POLE  
HEART

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
					POLE DANCE NÍVEL 1 09h30 - 10h45	
					POLE DANCE NÍVEL 2 11h00 - 12h15	
					INTRO TO POLE DANCE NÍVEL 2 12h30 - 13h45	
INTRO TO POLE 13h00 - 14h15	POLE DANCE NÍVEL 2+ & NÍVEL 3 13h00 - 14h15	INTRO TO POLE DANCE NÍVEL 2 13h00 - 14h15	INTRO TO SENSUAL POLE (CHOREOGRAPHY) 13h00 - 14h			
POLE CONDITIONING 18h00 - 18h50	INTRO TO POLE DANCE NÍVEL 2 17h45 - 19h00		POLE DANCE NÍVEL 1 17h30 - 18h45			
POLE DANCE NÍVEL 3 19h00 - 20h15	STRETCH & FLEX 19h15 - 20h15	POLE DANCE NÍVEL 2 19h00 - 20h15	POLE DANCE NÍVEL 3 19h00 - 20h15	SENSUAL POLE 2 (CHOREOGRAPHY) 19h00 - 20h00		
SENSUAL POLE 1 (CHOREOGRAPHY) 20h30 - 21h30	POLE DANCE NÍVEL 4 20h30 - 21h45	INTRO TO POLE 20h30 - 21h45	INTRO TO POLE DANCE NÍVEL 2 20h30 - 21h45	CONTEMPORARY POLE (CHOREOGRAPHY) 20h15 - 21h15		

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