

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 10h00 - 11h30 | |
| | | | | | STRETCH & FLEX 11h40 - 12h25 | |
| | POLE DANCE NÍVEL 1 13h00 - 14h00 | | POLE DANCE NÍVEL 1 13h00 - 14h00 | | POLE DANCE NÍVEL 2 12h30 - 14h00 | |
| | | | | | INTRO TO POLE 15h30 - 16h45 | |
| | | | POLE KIDS (6 AOS 12 ANOS) 17h45 - 18h45 | | | |
| FLOOR MOVEMENT 18h00 - 18h50 | | | | POLE PRACTICE 18h00 - 18h50 | | |
| SEXY POLE FLOW 19h00 - 19h50 | POLE DANCE NÍVEL 2 19h00 - 20h30 | STRETCH & FLEX 19h00 - 19h50 | POLE DANCE NÍVEL 1 19h00 - 20h30 | STAGE PERFORMANCE 19h00 - 19h50 | | |
| POLE DANCE NÍVEL 4 20h00 - 21h30 | POLE DANCE NÍVEL 1 20h45 - 22h15 | POLE DANCE NÍVEL 3 20h00 - 21h30 | POLE DANCE NÍVEL 2 20h45 - 22h15 | POLE DANCE NÍVEL 1 20h00 - 21h30 | | |
| POLE CONDITIONING 21h45 - 22h30 | | CONTEMPORARY POLE 21h40 - 22h30 | | | | |

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