

Horario 2024-2025

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES		VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00	FUNCIONAL TRAINING		FUNCIONAL TRAINING		8:00	FUNCIONAL TRAINING		
9:00	POLE MULTINIVEL	FUNCIONAL TRAINING	POLE MULTINIVEL	FUNCIONAL TRAINING	9:00	FUNCIONAL TRAINING	FUNCIONAL TRAINING	
10:00	POLE INT-AVAN POLE AMATEUR	EXOTIC POLE POLE INICIO	POLE INT-AVAN POLE AMATEUR	POLE INICIO POLE AÉREO	10:00	POLE AMAT-INT	POLE SEMIPRO POLE INICIO FLEXIBILIDAD	POLE INI-AMAT
11:30	FUNCIONAL TRAINING	POLE MULTINIVEL ARO AÉREO	FUNCIONAL TRAINING	POLE MULTINIVEL	11:30		POLE INTERMEDIO POLE AMATEUR TELA AÉREA INICIO	POLE INTERME
13:00					13:00		EXOTIC POLE POLE LOW FLOW	
14:30	POLE MULTINIVEL ARO Y TELA FUNCIONAL TRAINING	POLE MULTINIVEL FUNCIONAL TRAINING	EXOTIC POLE FUNCIONAL TRAINING	POLE AÉREO (Base) POLE MULTINIVEL FUNCIONAL TRAINING	14:30	FUNCIONAL TRAINING		
15:30			ARO Y TELA		15:30	FUNCIONAL TRAINING		
17:00	POLE INICIO POLE KIDS TELAS AÉREAS	POLE INI-AMAT POLE SEMIPRO PRE-GIMNASIA 17:30	EXOTIC POLE INICIO TELAS KIDS	POLE INI-AMAT ARO KIDS	16:00	POLE AMAT-INT		
18:30	POLE AMAT-INTER POLE INICIO POLE AÉREO	POLE INICIO POLE HEELS TELAS AÉREAS	POLE INTER-SEMI POLE AMATEUR TELAS AÉREAS	POLE SEMIPRO EXOTIC POLE ARO AÉREO	17:30	EXOTIC POLE INICIO POLE AMATEUR ARO AÉREO		
20:00	EXOTIC POLE POLE INI-AMAT	EXOTIC POLE POLE AMATEUR STRAPS	POLE PRO POLE INICIO ARO AÉREO	POLE INTERMEDIO POLE INI-AMAT TELAS AÉREA	19:00	POLE SEMIPRO POLE INICIO		

El horario de clases está sujeto a cambios según varíe el número de alumnos / Clase Pre-gimnasia de 2 a 4 años / Clases Kids de 5 a 11 años.

Las clases de las 8am, 9am, 2:30pm, 3:30pm y las de funcional training y pre-gimnasia son de 60 minutos

Encuentra tu nivel y tu estilo!

Pole Inicio	Si nunca has practicado este deporte éste es tu nivel!!, aquí aprenderás los conceptos y técnica básicas para comenzar tu avance correctamente. Aprenderás giros en fija y estática, agarres básicos, inversiones desde el suelo y a controlar tu cuerpo poco a poco.
Pole Amateur	Si ya has pasado por el nivel iniciación, llevas mas de 1 año haciendo pole o ya sabes invertir desde el suelo, controlas murciélago, delfín en fija y giratoria, giros en agarre reverse, giros en full bracket, paso básico entre otros, éste es tu nivel!!
Pole Intermedio	Si ya inviertes en el aire, controlas a la perfección los cambios de corvas y a delfín; giras en swan, haces bailarina, controlas mariposa simple y jamilla, éste es tu nivel!!!
Pole Semipro	Si ya tienes inversiones aéreas en ambos lados tanto en fija como en giratoria, controlas perfectamente mariposa extendida y tienes medio control del handspring y del shoulder mount, éste es tu nivel!!! Estás a punto de pasar a pro! Aplícate!!!
Pole Pro	Si ya tienes handspring perfectamente controlado y subes tanto en shoulder mount como en princess mount, y sobre todo ya te sabes todos los giros de base y aguantas combos de mas de 1,30min, éste es tu nivel!!! No necesitas hacer los trucos aéreos , en éste nivel aprenderás a hacerlos.
Pole Low Flow	Si quieres aprender a fluir en el pole con transiciones de suelo siempre usando la barra.
Exótic pole Inicio	Si nunca has hecho Exótic pero te mueres de ganas de comenzar, ésta es tu clase! Tienes que llevar al menos 1 mes haciendo pole para que conozcas la técnica.
Pole Heels	Clase de Pole Dance con tus tacones! Aprenderás diferentes combos donde trabajarás la fuerza y control del pole y de tus zapatos.