

Horario 2025-2026

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES		VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:00	POLE MULTINIVEL		POLE MULTINIVEL		9:00			
10:00	POLE AMAT-AVAN POLE INICIO FLY FREE	EXOTIC POLE POLE FREE FLY FREE	POLE AMAT-AVAN POLE INICIO FLY FREE	POLE AÉREO POLE SEMIPRO POLE FREE	10:00	POLE MULTINIVEL POLE FITNESS FLY FREE	POLE SEMIPRO POLE INICIO TELAS INICIO	POLE INI-AMAT POLE FREE FLY FREE
11:30	POLE FREE FLY FREE	POLE FREE FLY FREE	POLE FREE FLY FREE	POLE FREE FLY FREE	11:30	POLE FREE FLY FREE	POLE INTERMEDIO POLE AMATEUR POLE KIDS FLEXIBILIDAD	POLE INTER/AVA POLE FREE FLY FREE
13:00	POLE FREE FLY FREE	POLE FREE FLY FREE	POLE FREE FLY FREE	POLE FREE FLY FREE	13:00	POLE FREE FLY FREE	EXOTIC POLE POLE INICIO FLY FREE	
14:15	POLE MULTINIVEL POLE FREE FLY FREE	POLE FITNESS POLE FREE FLY FREE	EXOTIC POLE (90min) POLE FREE FLY FREE	POLE MULTINIVEL BALLET FIT (15:30) POLE FREE FLY FREE	14:30	POLE COREO POLE FREE FLY FREE		
17:00	POLE INICIO POLE KIDS BALLET FIT (17:30)	POLE INI/AMAT PRE-GIMNASIA 17:30 POLE FREE	EXOTIC POLE INICIO TELAS KIDS POLE FREE	POLE COREO ARO KIDS POLE FREE	16:00	POLE AMAT-INT POLE FREE FLY FREE		
18:30	POLE AMAT-INTER POLE INICIO POLE AÉREO	POLE INICIO POLE HEELS TELAS AÉREAS	POLE SEMIPRO POLE INTERMEDIO TELAS AÉREAS	POLE SEMIPRO EXOTIC POLE ARO AÉREO	17:30	EXOTIC POLE INICIO POLE AMATEUR ARO AÉREO		
20:00	EXOTIC POLE POLE AMATEUR ARO AÉREO	POLE SEMIPRO POLE AMATEUR TELAS INICIO	POLE AMATEUR POLE INICIO ARO AÉREO	EXOTIC POLE POLE AMATEUR TELAS AÉREA	19:00	POLE SEMIPRO POLE INICIO FLY FREE		

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 9am, 2:15 pm y pre-gimnasia son de 60 minutos. Los entrenamientos libres siempre deben reservarse previamente por la app.

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 Core	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.