HORARIOS MARZO CENTRAL DE POLE

LUNES

	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 5
15:30					
16:00					
16:30					
17:00		Telas Bás. FRAN		POLE Competición	Hatha Yoga AINARA
17:30	Pole Bás. I y II ISA		Salsa y Bachat *Básico* ROBER		Jazz Lírico MONI
18:00		Telas Bas-Int (18:45) FRAN		Poleography TERE	
18:30	Pole Inter I-II DANI				Zumba MARÍA
19:00		Telas Bás. AINARA	Salsa y Bachat *Medio* ROBER	Pole Bás. II FRAN	TRX MARÍA
19:30	Pole Bás II - Inter I DANI				
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					

MARTES

	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 5
11:00	Pole Bás. I BLANCA				
11:30					
12:00					
12:30	Pole Bás. II BLANCA				
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30			Yoga RODOLFO		
16:00	Pole Bás. I NAT				Pilates GEMA
16:30			Yoga RODOLFO		
17:00	Pole Bás. I y II DIANA	Telas Kids JACKIE			Danza Juvenil AUBA
17:30			Salsa y Bachat *Básico* ROBER	Pole Inter I-II FRAN	Ponte En Forma MARÍA
18:00	Pole Bás II - Inter I DIANA	Aro JACKIE			
18:30			Floor-work NAT	Hatha Yoga AINARA	Salsa y Bachat *Avanz.* ROBER
19:00	Pole Bás II - Inter I DANI	Telas Interm. (20:15) FRAN			
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					

MIÉRCOLES

	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 5
11:00	Pole Bás. I NAT				
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00	Pole Inter. - Avanzado TERE				
16:30		Telas Bás.-Interm. FRAN			
17:00	Pole Bás. II TERE			Pole Interm. - Avanzado JUAN	Hatha Yoga AINARA
17:30			Telas Bás.-Interm. AINARA		
18:00	Pole Interm. I DIANA		Jazz Lírico MONI	Pole Bás II - Inter I FRAN	Salsa y Bachat *Básico* ROBER
18:30		Zumba MARÍA	Yoga GEMA		
19:00	Pole Bás II - Inter I DIANA	TRX MARÍA	Yoguilates GEMA		Salsa y Bachat *Medio* ROBER
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					

JUEVES

	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 5
11:00	Pole Bás. I y II JUAN				
11:30					
12:00					
12:30	Pole Bás II - Inter I JUAN				
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30			Yoga RODOLFO		
16:00	Poleo-graphy TERE		Yoga RODOLFO		
16:30		Telas Bás. (16:45) JACKIE			
17:00	Pole Inter I		Moderno Kids NAT	Pole Bás. I y II ISA	Danza Infantil AUBA
17:30		Telas Bás. JACKIE	Ponte En Forma MARÍA		K-Pop NAT
18:00	Pole Bás II - Inter I DIANA			Pole Bás. I y II MONI	
18:30		Aro (20:15) JACKIE	Salsa y Bachat *Medio* ROBER	Pole Bás. I y II MONI	
19:00	Pole Bás II - Inter I DANI				
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					

VIERNES

	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 5
11:00	Pole Bás. I BLANCA				
11:30					
12:00					
12:30		Telas + Aro JACKIE			
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30			Floor-work NAT		
16:00	Pole Bás. I NAT	Aro JACKIE	Pilates GEMA		
16:30				Pole Bás II - Inter I DANI	
17:00	Pole Bás. II ISA	Acrodúo CRIS	Salsa y Bachat *Medio* ROBER		
17:30					
18:00			Salsa y Bachat *Avanz.* ROBER		
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					

SÁB.

	SALA 1	SALA 2	SALA 3
11:00	Pole Bás. I y II DANI	Telas JACKIE	Verticales CRIS
11:30			
12:00			
12:30	Pole Bás II - Inter I DIANA	Telas (12:45) JACKIE	
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			

HORARIO CLASES ONLINE (ZOOM)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
16:00-16:50 FLOORWORK NATALIA					11:30-13:00 VERTICALES CRIS
17:00-18:30 HATHA YOGA AINARA	16:00-17:00 PILATES GEMA	17:00-18:30 HATHA YOGA AINARA	17:30-19:00 POLE ISA	15:30-17:00 FLOORWORK NATALIA	
17:30-19:00 POLE ISA			18:30-19:30 K-POP NATALIA	17:00-18:00 PILATES GEMA	
20:00-21:00 ZUMBA MARÍA	20:00-21:30 HATHA YOGA AINARA	20:00-21:00 ZUMBA MARÍA			
20:40-21:30 FLEXIBILIDAD CELIA		20:10-21:00 WORKOUT CELIA	20:40-21:30 FLEXIBILIDAD CELIA		

PRECIOS

POLE Y AÉREOS

Pole Dance (90')	1 día/sem	65 €
Telas Aéreas (90')	2 días/sem	105 €
Aro Aéreo (90')	3 días/sem	145 €
Poleography (90')	4 días/sem	185 €
	1 suelta	18 €
	Bono 5 clases	75 €
	Bono 10 clases	150 €
Pole Competición	*2 días/sem*	*110 €*

FITNESS Y MANTENIMIENTO

Pilates (60')	1 día/sem	32 €
Yoga (60')	2 días/sem	52 €
Yoguilates (60')	3 días/sem	72 €
ZUMBA (60')	1 suelta	10 €
Ponte en Forma(90')	Bono 5 clases	42 €
K-Pop (60')	Bono 10 clases	82 €

KIDS Y JUVENIL

Telas Kids (60')	1 día/sem	42 €
	2 días/sem	72 €
	1 suelta	12 €
	Bono 5 clases	52 €
	Bono 10 clases	102 €
Danza Infantil (60')	1 día/sem	32 €
Danza Juvenil (60')	2 días/sem	52 €
Moderno Kids (60')	3 días/sem	72 €
	1 suelta	10 €
	Bono 5 clases	42 €
	Bono 10 clases	82 €

ONLINE

TARIFA PLANA CLASES ONLINE (MES)	32 €
P.E.F. / Flexibilidad / Ballet Fitness	1 suelta 7 €
Hatha Yoga / K-Pop Floorwork / Verticales	1 suelta 10 €

BAILES LATINOS

Salsa y Bachata **Básico**	1 suelta	13 €
	Bono 4 clases	50 €
	Bono 8 clases	90 €
	Bono 12 clases	115 €
Salsa y Bachata **Medio**	1 suelta	14 €
	Bono 4 clases	55 €
	Bono 8 clases	96 €
	Bono 12 clases	132 €
Salsa y Bachata **Avanzado**	1 suelta	15 €
	Bono 4 clases	60 €
	Bono 8 clases	104 €
	Bono 12 clases	144 €

ACTIVIDADES ADULTOS

Hatha Yoga (90')	1 día/sem	42 €
Jazz Lírico (90')	2 días/sem	72 €
Floorwork (90')	3 días/sem	102 €
Acrodúo (90')	1 suelta	15 €
Verticales (90')	Bono 5 clases	52 €
	Bono 10 clases	102 €

SALA 1, 2 y 3
Paseo de Extremadura 159

SALA 4 y 5
C/ Juan Pascual de Mena 26

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

MATRÍCULA 15€

91 470 08 96
628 685 408
centraldepole@gmail.com
WWW.CENTRALDEPOLE.COM