

# HORARIOS 2021-2022 CENTRAL DE POLE



## FAQS

¿Hay clase de prueba? ¡SI! Y ES GRATUITA =)

¿Cuánto cuesta la matrícula? La matrícula cuesta 15€ y es vitalicia, isin renovación!

¿Cuándo hay que pagar las clases? Durante los primeros 10 días de mes.

¿Con cuánta antelación tengo que reservar? Recomendamos un mínimo de 24h de antelación, pero cuánto antes, mejor!

¿Puedo cambiar el día o la hora de mi reserva? Si, siempre que nos avises con mínimo 24h de antelación.

¿Cuánto duran los bonos? Los bonos de 5 clases duran 2 meses y los de 10, 4 meses. Los bonos de Salsa y Bachata tienen otra duración: Bonos de 4 clases: 1,5 meses, 8 clases: 3 meses, y 12 clases: 5 meses.

### GUÍA ORIENTATIVA DE NIVELES PARA POLE Y AÉREOS SEGÚN LOS AÑOS DE PRÁCTICA

0-2 años	Básico / Básico 1 y 2 / Básico 2
2-4 años	Bás-Inter. / Inter.1 / Inter.1 y 2
+4 años	Interm-Avanz. / Avanzado

POLE DANCE POLEOGRAPHY POLE DINÁMICO POLE FLOW TELAS AÉREAS ARO AÉREO	1 día/sem - 65 €	KIDS (60 min)
	2 días/sem - 105 €	
	3 días/sem - 145 €	1 día/sem - 42 €
	4 días/sem - 185 €	2 días/sem - 72 €
	1 suelta - 18 €	1 suelta - 12 €
	Bono 5 clases - 75 €	Bono 5 clases - 52 €
	Bono 10 clases - 150 €	Bono 10 clases - 102 €

PILATES / YOGA YOGUILATES / TRX K-POP / ZUMBA PONTE EN FORMA	1 día/sem - 32 €	YOGA CORRECTIVO	
	2 días/sem - 52 €		
	3 días/sem - 72 €		1 suelta - 9 €
	1 suelta - 12 €		1 día/sem - 32 €
	Bono 5 clases - 42 €		2 días/sem - 42 €
Bono 10 clases - 82 €	3 días/sem - 52 €		

HATHA YOGA JAZZ / MODERNO BALLET / ACRODÚO FLOORWORK VERTICALES	1 día/sem - 42 €	KIDS (60 min)	
	2 días/sem - 72 €		
	3 días/sem - 102 €		1 día/sem - 32 €
	1 suelta - 15 €		2 días/sem - 52 €
	Bono 5 clases - 52 €		1 suelta - 10 €
Bono 10 clases - 102 €	Bono 5 clases - 42 €		

SALSA Y BACHATA	NIVELES	1 clase	Bono 4	Bono 8	Bono 12
	Básico	13 €	50 €	90 €	115 €
	Intermedio 1	12 €	45 €	80 €	110 €
	Intermedio 2	14 €	55 €	96 €	132 €
	Avanzado	16 €	60 €	104 €	144 €

LUNES	
Pole Dance Poleography Telas Aéreas Aro Aéreo	Fitness Danza y baile Mantenimiento Salsa, bachata
17:30-18:30 Pole Kids Sala 4 MONI	17:00-18:30 Hatha Yoga Sala 3 ▶ ONLINE AINARA
17:30-18:30 Telas Kids Sala 2 CAROLINA	17:30-18:30 Moderno Kids Sala 5 GEMMA
17:30-19:00 Pole B. 1 y 2 Sala 1 ▶ ONLINE ISA	18:30-20:00 Jazz Lírico Sala 5 MONI
19:00-20:30 Telas Int. Sala 2 FRAN	18:30-20:00 Salsa-bachata Interm.1 - Sala 3 RONIER
19:00-20:30 Pole Int. 1 y 2 Sala 1 DIANA	20:00-22:00 Salsa-bachata Interm.2 - Sala 3 RONIER
19:00-20:30 Poleography Sala 4 TERE	20:00-21:30 Floorwork Sala 5 NAT
20:30-22:00 Telas Bás. Sala 2 AINARA	
20:30-22:00 Pole B.-Int. Sala 1 DIANA	
20:30-22:00 Pole Bás. 2 Sala 4 FRAN	

MARTES	
Pole Dance Poleography Telas Aéreas Aro Aéreo	Fitness Danza y baile Mantenimiento Salsa, bachata
11:00-12:30 Pole B. 1 y 2 Sala 1 MONI	15:00-16:15 Yoga Correctivo Sala 3 RODOLFO
16:00-17:30 Pole Bás. Sala 1 NAT	16:00-17:00 Pilates Sala 5 ▶ ONLINE GEMA
17:30-18:30 Telas Kids Sala 2 CAROLINA	16:15-17:30 Yoga Correctivo Sala 3 RODOLFO
17:30-19:00 Pole B. 1 y 2 Sala 1 CELIA	17:30-18:30 Danza Juvenil Sala 5 GEMMA
18:30-20:00 Pole Int. 1 y 2 Sala 4 FRAN	18:00-19:00 K-Pop Sala 3 NAT
18:30-20:00 Aro Sala 2 CAROLINA	19:00-21:00 Salsa-bachata Básico - Sala 3 RONIER
19:00-20:30 Pole B.-Int. Sala 1 CELIA	18:30-20:00 Ponte en forma Sala 5 MARÍA
20:00-21:30 Telas Int. Sala 2 FRAN	20:00-21:00 Zumba Sala 5 MARÍA
20:30-22:00 Pole Int. 1 Sala 1 ANDRU	20:00-21:30 Hatha Yoga Sala 4 ▶ ONLINE AINARA

MIÉRCOLES	
Pole Dance Poleography Telas Aéreas Aro Aéreo	Fitness Danza y baile Mantenimiento Salsa, bachata
11:00-12:30 Pole Bás. Sala 1 NAT	17:00-18:30 Hatha Yoga Sala 3 AINARA
11:00-12:30 Telas Bás. Sala 2 AINARA	17:30-18:30 Moderno Kids Sala 5 GEMMA
12:30-14:00 Pole B. 1 y 2 Sala 1 NAT	18:30-20:00 Jazz Lírico Sala 3 MONI
16:00-17:30 Pole Int.-Av. Sala 1 TERE	18:30-20:00 Salsa-bachata Interm.1 - Sala 5 RONIER
17:00-18:30 Telas B.-int. Sala 2 FRAN	20:00-21:00 Yoga Sala 3 ▶ ONLINE GEMA
17:30-19:00 Pole Bás. 2 Sala 1 TERE	20:00-22:00 Salsa-bachata Interm.2 - Sala 5 RONIER
17:30-19:00 Pole Dinámico III Sala 4 JUAN	21:00-22:00 Yoguilates Sala 3 GEMA
18:30-20:00 Telas B.-Int. Sala 2 AINARA	
19:00-20:30 Pole Int. 1 Sala 1 ANDRU	

JUEVES	
Pole Dance Poleography Telas Aéreas Aro Aéreo	Fitness Danza y baile Mantenimiento Salsa, bachata
11:00-12:30 Pole Dinámico I Sala 1 JUAN	15:00-16:15 Yoga Correctivo Sala 3 RODOLFO
12:30-14:00 Pole Dinámico II Sala 1 JUAN	16:15-17:30 Yoga Correctivo Sala 3 RODOLFO
16:00-17:30 Poleography Sala 1 TERE	17:30-18:30 Danza Infantil Sala 5 GEMMA
17:00-18:30 Telas Bás. Sala 2 FRAN	17:30-18:30 K-Pop Sala 3 NAT
17:30-19:00 Pole Int. 1 Sala 1 TERE	18:30-20:00 Salsa-bachata Interm.1 - Sala 3 RONIER
17:30-19:00 Pole B. 1 y 2 Sala 4 ▶ ONLINE ISA	18:30-20:00 Ponte en forma Sala 5 MARÍA
18:30-20:00 Telas B.-Int. Sala 2 JACKIE	20:00-22:00 Salsa-bachata Interm.2 - Sala 3 RONIER
19:00-20:30 Pole B.-Int. Sala 1 DIANA	20:00-21:00 Zumba Sala 5 ▶ ONLINE MARÍA
19:00-20:30 Pole Bás. Sala 4 NAT	21:00-21:45 TRX Sala 5 MARÍA
20:00-21:30 Aro + Telas Sala 2 JACKIE	
20:30-22:00 Pole Bás. 1 y 2 Sala 4 NAT	



## PRECIOS

CLASES ONLINE	
Pilates   Zumba   Hatha Yoga   Floorwork   Verticales   Pole Dance	
*Todas las clases incluidas	
*Grabaciones disponibles durante 30 días	
CLASE SUELTA 10€	TARIFA PLANA 32€ / MES



91 470 08 96 / 628 685 408

centraldepole@gmail.com

WWW.CENTRALDEPOLE.COM



SALA 1, 2 y 3  
Paseo de Extremadura 159

SALA 4 y 5  
C/ Juan Pascual de Mena 26

19:00-20:30 Pole Bás. 2 Sala 4 FRAN	20:00-21:30 Telas Bás. Sala 2 AINARA
20:30-22:00 Pole B. 1 y 2 Sala 1 DIANA	20:30-22:00 Pole Bás. Sala 4 MONI