



| | PACOTE MELHORIA DE DESEMPENHO DO MOVIMENTO | | | | |
|----------------------|---|----------------------------|---------------|----------------------------|-------------------------|
| manhã | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
| 8:00 - 9:00 | MAT PILATES | INNER BALANCE | MAT PILATES | INNER BALANCE | TREIN. ALTA. INTENS 30' |
| 9:00 - 10:00 | | DANÇAS URBANAS | | DANÇAS URBANAS | YOGA |
| noite | | | | | |
| 18:30 - 19:30 | | PERF. MOV. | | PERF. MOV. | |
| 19:00 - 20:00 | BALLET ADULTO | | BALLET ADULTO | | |
| 19:30 - 20:30 | | VÍDEO DANCE/STREET JAZZ | | VÍDEO DANCE/STREET JAZZ | |
| 20:30 - 21:00 | TREIN. ALTA. INTENS 30' | | | | |

***na efetivação da matrícula do pacote acima, no PLANO SEMESTRAL OU ANUAL, oferecemos como cortesia uma avaliação com cada um de nossos profissionais da equipe técnica de base da BÀllo. (Psicóloga, Nutricionista, Fisioterapeuta e Preparadora Física.)*



Centro de Dança

MELHORIA DE DESEMPENHO DO MOVIMENTO

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|
| 8:00 - 9:00 | MAT PILATES | INNER BALANCE | MAT PILATES | INNER BALANCE | MAT PILATES |
| 8:30 - 9:30 | PERF. DO MOVIMENTO | | PERF. DO MOVIMENTO | | TREIN. ALTA. INTENS 30' |
| 9:00 - 10:00 | | | YOGA | | YOGA |
| 12:30 - 13:30 | | INNER BALANCE | | | INNER BALANCE |
| 14:00 - 15:00 | | PERF. DO MOVIMENTO | | PERF. DO MOVIMENTO | |
| 18:00 - 19:00 | ALONGAMENTO DINÂMICO | | ALONGAMENTO DINÂMICO | | |
| 18:30 - 19:30 | INNER BALANCE | PERF. DO MOVIMENTO | INNER BALANCE | PERF. DO MOVIMENTO | |
| 19:00 - 20:00 | MAT PILATES | | MAT PILATES | | |
| 20:30 - 21:30 | TREIN. ALTA. INTENS 30' | YOGA | | YOGA | |

| | BALLET CLÁSSICO | | | | |
|----------------------|--|---|--|--|--------------------------------------|
| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
| 09:00 - 10:30 | BALLET CLÁSSICO PROFISSIONAL (Márcio) | BALLET CLÁSSICO PROFISSIONAL (Bruna) | BALLET CLÁSSICO PROFISSIONAL (Márcio) | BALLET CLÁSSICO PROFISSIONAL (Bruna) | BALLET CLÁSSICO PROFISSIONAL (Bruna) |
| 10:00 - 10:40 | | ESTIMULAÇÃO DO MOVIMENTO PARA BEBÊS (Carol) | | ESTIMULAÇÃO DO MOVIMENTO PARA BEBÊS (Carol) | |
| 14:00 - 15:00 | | BALLET ADULTO INCIANTE (Cris) | | BALLET ADULTO INCIANTE (Cris) | PONTA ADULTO INCIANTE (Denise) |
| 15:00 - 15:40 | | MUSIC. E MOVIMENTO (Carol) | | MUSIC. E MOVIMENTO (Carol) | |
| 16:15 -17:00 | BABY CLASS (3 - 4 anos) (Glória) | | BABY CLASS (3 - 4 anos) (Glória) | | |
| 17:00 - 18:00 | BALLET INFANTIL 1 (5 - 7 anos) (Shamara) | | | BALLET INFANTIL 1 (5-7 anos) (Shamara) | |
| 17:00 - 18:30 | | BALLET INFANTIL 3 (11 - 13 anos) (Denise) | | BALLET INFANTIL 3 (11-13 anos) (Denise) | PONTA (Denise) |
| 17:00 - 18:00 | BALLET INFANTIL 2 (8-10 anos) (Denise) | | BALLET INFANTIL 2 (8 - 10 anos) (Denise) | | |
| 17:30 - 19:00 | BALLET CLASSICO AVANÇADO (a partir 14 anos) (Renata) | | BALLET CLASSICO AVANÇADO (a partir 14 anos) (Renata) | | |
| 18:30 -19:15 | | BABY CLASS (3 - 4 anos) (Fabiana) | | BABY CLASS (3 - 4 anos) (Fabiana) | |
| 18:30 - 20:00 | | BALLET CLASSICO INTERMEDÁRIO (14 a 18) (Denise) | | BALLET CLASSICO INTERMEDIÁRIO (14 a 18) (Denise) | |
| 18:30 - 19:30 | BALLET CLASSICO INCIANTE (14 a 18) (Cris) | | | BALLET CLASSICO INCIANTE (14 a 18) (Cris) | |
| 19:00 - 20:00 | BALLET CLASSICO ADULTO livre (Renata) | | BALLET CLASSICO ADULTO livre (Renata) | | |
| 19:00 - 20:00 | BALLET ADULTO INCIANTE (Denise) | | BALLET ADULTO INCIANTE (Denise) | | |

MODALIDADES VARIADAS DE DANÇA

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------|
| 8:30 - 9:30 | VÍDEO DANCE/STREET JAZZ (Jess) | | VÍDEO DANCE/STREET JAZZ (Jess) | | |
| 9:00 - 10:00 | | DANÇAS URBANAS (Eliseu) | | DANÇAS URBANAS (Eliseu) | |
| 16:00 - 17:00 | | DANÇAS URBANAS (Eliseu) | | DANÇAS URBANAS (Eliseu) | |
| 17:00 - 18:00 | CONTEMPORANEO (Glória) | DANÇAS URBANAS (Eliseu) | CONTEMPORANEO (Glória) | DANÇAS URBANAS (Eliseu) | |
| 18:00 - 19:00 | | VÍDEO DANCE/STREET JAZZ (Jess) | | VÍDEO DANCE/STREET JAZZ (Jess) | |
| 19:30 - 20:30 | | VÍDEO DANCE/STREET JAZZ (Jess) | | VÍDEO DANCE/STREET JAZZ (Jess) | |
| 17:30 - 18:30 | | | | SAPATEADO (Tutu/Ayesha) | |
| 19:30 - 20:30 | | | | SAPATEADO (Tutu/Ayesha) | |
| 19:30 - 20:30 | | DANÇA DE SALÃO (Letícia) | | DANÇA DE SALÃO (Letícia) | |

TEATRO MUSICAL

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------------------|---------------------|-----------------------|--|-----------------------|-------|
| 16:30 - 19:00 | TEATRO MUSICAL TEEN | | TEATRO MUSICAL KIDS (a partir de 6 anos) | | |
| 16:30 - 17:30 | | | CANTO INICIANTE - (Sole) | | |
| 17:30 - 18:30 | | | CANTO INTER/AVAN. - (Sole) | | |
| 18:30 - 19:30 | | | CANTO INTERMEDIÁRIO - (Sole) | | |
| 20:00 - 21:00 | | TEATRO MUSICAL ADULTO | | TEATRO MUSICAL ADULTO | |

BUNGEE FLOW

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|----------------------|-------------------|-------|-------------------|------------------|-------|
| 12:30 - 13:30 | BUNGEE - (Paula) | | | BUNGEE - (Paula) | |
| 15:45 - 16:30 | BUNGEE - (Denise) | | BUNGEE - (Denise) | | |
| 20:15 - 21:45 | BUNGEE - (Dani) | | | BUNGEE - (Dani) | |