



	<b>PACOTE MELHORIA DE DESEMPENHO DO MOVIMENTO</b>				
<b>manhã</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>8:00 - 9:00</b>	MAT PILATES	INNER BALANCE	MAT PILATES	INNER BALANCE	TREIN. ALTA. INTENS 30'
<b>9:00 - 10:00</b>		DANÇAS URBANAS		DANÇAS URBANAS	YOGA
<b>noite</b>					
<b>18:30 - 19:30</b>		PERF. MOV.		PERF. MOV.	
<b>19:00 - 20:00</b>	BALLET ADULTO		BALLET ADULTO		
<b>19:30 - 20:30</b>		VÍDEO DANCE/STREET JAZZ		VÍDEO DANCE/STREET JAZZ	
<b>20:30 - 21:00</b>	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
<b>8:00 - 9:00</b>	MAT PILATES	INNER BALANCE	MAT PILATES	INNER BALANCE	MAT PILATES
<b>8:30 - 9:30</b>	PERF. DO MOVIMENTO		PERF. DO MOVIMENTO		TREIN. ALTA. INTENS 30'
<b>9:00 - 10:00</b>			YOGA		YOGA
<b>12:30 - 13:30</b>		INNER BALANCE			INNER BALANCE
<b>14:00 - 15:00</b>		PERF. DO MOVIMENTO		PERF. DO MOVIMENTO	
<b>18:00 - 19:00</b>	ALONGAMENTO DINÂMICO		ALONGAMENTO DINÂMICO		
<b>18:30 - 19:30</b>	INNER BALANCE	PERF. DO MOVIMENTO	INNER BALANCE	PERF. DO MOVIMENTO	
<b>19:00 - 20:00</b>	MAT PILATES		MAT PILATES		
<b>20:30 - 21:30</b>	TREIN. ALTA. INTENS 30'	YOGA		YOGA	

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

## MODALIDADES VARIADAS DE DANÇA

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

## TEATRO MUSICAL

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

## BUNGEE FLOW

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