



# PLANNING ZOOM 2021

sous réserve de modification

Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi	
ZOOM Fribourg	ZOOM Bulle	synergie avec d'autres écoles	ZOOM Fribourg	ZOOM Bulle	synergie avec d'autres écoles	ZOOM Fribourg	ZOOM Bulle	synergie avec d'autres écoles	ZOOM Fribourg	ZOOM Bulle	synergie avec d'autres écoles	ZOOM Fribourg	ZOOM Bulle	synergie avec d'autres écoles	ZOOM Fribourg	ZOOM Bulle
				16:00 Cours facultatif école - Monique					12:15 Yoga Vinyasa - Mind&Movement				salle réservée 12:15-13:15		10:00 Barre à terre - Adélaïde	
16:45 Pole Kids Tous Niveaux - Monique	17:15 Renforcement musculaire - Lauriane	17:45 Souplesse tous âges - tous niveaux - Marilyne le duplex		17:00 Pole Kids Start/Débutant - Jessica			16:45 Pole Kids Débutant/Inter - Monique								17:15-18:30 Improvisation guidée ado-adultes - tous niveaux - Charlotte le duplex	
18:30 PoleShape - Clémentine	18:30 Pole START & Pole Débutant - Monique <i>(cours pour 2 niveaux)</i>		18:00 Yoga Vinyasa - Mind&Movement			18:00 Body of/for Steel - Joana		19:00 Danse contemporaine Avancé - Clémentine/ Fanny Cie de Fa		18:30 Souplesse - Allison	18:45 Danse contemporaine Débutant/Inter - Sophie/Delphine Cie de Fa		18:00 Pole Signature Class (des Inter) - Tania			
	19:45 Pole débutant 1er inversion & inter premiers pas - Monique <i>(cours pour 2 niveaux)</i>	19:45 Danse contemporaine Débutant - Clémentine Cie de Fa	19:15 Pole Intermédiaire - Marilyne			19:15 Contorsion - Joana		18:10-19:25 Urban Contemporary ados - Intermédiaire - Charlotte le duplex		19:45 Pole des 1ère Inversion - Allison	19:45 Danse contemporaine Inter- Avancé - Lorraine/Delphine Cie de Fa		19:15 Floor Flow - Tania			
			20:30 Souplesse - Marilyne		20:00-21:15 Contemporain/Graham ado-adultes - débutant - Laetitia le duplex	20:30 Pole tous niveaux - Joana	20:30 Equilibres - Selina	19:30-21:00 Urban Contemporary adultes - Inter-avancé - Charlotte le duplex			20:10-21:25 Classique ado-adultes - débutant - Laetitia le duplex					

**INFORMATIONS:** Legendes

Cours hors abo  
 ZOOM non pole  
 avec autres écoles  
 cours valable pour le pack bien-être

Pole Kids dès 7ans  
 ZOOM POLE

Sauf indication, les cours durent 1 heure