



PLANNING 20/21 Version Hybride

sous réserve de modification

| Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | Vendredi | | Samedi | | Dimanche |
|---|--|---------------------------------|--|--|---|--|-----------------------------------|----------------------------|---|---|--------------|----------|
| Studio Fribourg | Studio Bulle | Studio Fribourg | Studio Bulle | Studio Fribourg | Studio Bulle | Studio Fribourg | Studio Bulle | Studio Fribourg | Studio Bulle | Studio Fribourg | Studio Bulle | |
| | | | 16:00 Cours facultatif école - Monique | | | 12:15-13:15 Yoga Vinyasa - Mind&Movement | | salle réservée 12:15-13:15 | | 10:00 Pole Start & Pole Débutant - Adélaïde | | |
| 16:45 Pole Kids Tous Niveaux - Monique | | | 17:00 Pole Kids Start/Débutant - Jessica | 15:45 Yoga PrePostnatal Mind&Movement* | 16:45 Pole Kids Débutant/Inter- Monique | | | | | 10:00 PRACTICE Cereau | | |
| 18:00 Pole débutant 1er inversion & inter premiers pas - Monique (cours pour 2 niveaux) | 18:30 Pole Flow & Contempo TN - Clémentine | 17:30 Pole START - Tania | 18:00 Pole Intermédiaire - Marilyne | 17:30-18:30 Yoga Vinyasa - Mind&Movement | 18:00 Pole Débutant & Débutant Upside Down - Monique (cours pour 2 niveaux) | 17:30 Cerceau Initiation / Débutant - Mara | | Module du mois | 18:00 Pole Signature Class (des Inter) - Tania | | | |
| 18:00 PRACTICE-POLE | 18:30 PRACTICE-POLE | 18:45 Pole Inter-Avancé - Tania | 19:15 Pole Choregraphie - Marilyne | 18:45 Pole Intermédiaire - Marilyne | 19:15 Pole Static (des débutant) - Monique | 18:45 Cerceau Tous Niveau- Mara | 18:30 Souplesse - Allison | | 19:15 Pole START et Pole Débutant- Monique (cours pour 2 niveaux) | | | |
| 19:15 Pole START & Pole Débutant - Monique (cours pour 2 niveaux) | 19:45 Pole débutant 1er inversion & inter premiers pas - Clémentine (cours pour 2 niveaux) | 18:45 PRACTICE Cereau | 20:30 Souplesse - Marilyne | 18:45 Cerceau Débutant/Intermédiaire- | 19:15 PRACTICE-POLE | 18:45 PRACTICE-POLE | 19:45 Pole Inter-Avancé - Allison | | | | | |
| | | | 20:30 PRACTICE-POLE | 20:00 Souplesse - | 20:30 Pole START - Méline / Lauriane | 20:00 Souplesse - Mara | | | | | | |

INFORMATIONS: Legendes

Cours Non POLE

Pole Kids dès 7ans

cours valable pour le pack bien-être



* Selon dates

Cours hors abo

ZOOM & Live

pas possible pour le moment

www.mindandmovement.ch

Nouveau

selon dates & thème