



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	12:15-13:15 Yoga Vinyasa - Mind&Movement	10:00 Pole Start & Pole Débutant - Anna		
16:45 Cours Kids Tous Niveaux - Monique	17:15 Cours Kids Start - Laurianne		17:00 Cours Kids Débutant - Jessica	15:45 Yoga PrePostnatal - Mind&Movement*	16:45 Cours Kids Intermédiaire - 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 (dés Inter) - Tania	11:15 Pole Intermédiaire - Anna		
18:00 PRACTICE-POLE	18:30 PRACTICE-POLE	18:45 Pole Inter-Avancé - Tania	19:15 Pole Choregraphie - Marilyne	18:45 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne (cours pour 2 niveaux)	19:15 Pole Static (dés 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	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 / Handstand - NEW	20:30 Pole START - Méline / Lauriane	20:00 Souplesse - Mara						
					20:30 Equilibres - Selina 1 sem sur 2 (avril21)							

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

ZOOM ONLY

selon dates & thème