



PLANNING 2021

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	
salle réservée 12:15-13:15										10:00 Pole Start & Pole Débutant - Anna <small>(cours pour 2 niveaux)</small>		
		16:00 Cours facultatif école - Monique				12:15-13:15 Yoga Vinyasa - Mind&Movement				10:00 PRACTICE Cerceau		
				15:45 Yoga PrePostnatal - Mind&Movement*						11:15 Pole Intermédiaire - Anna		
18:00 Pole débutant 1er inversion & inter premiers pas - Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	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 <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	17:30 Cerceau Initiation/ Débutant - Mara		Module du mois	18:00 Pole Signature Class (dés Inter) - Tania			
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 <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	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 <small>(cours pour 2 niveaux)</small>			
19:15 Pole START & Pole Débutant - Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	19:45 Pole débutant 1er inversion & inter premiers pas - Clémentine <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	18:45 PRACTICE Cerceau	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 -		20:00 Souplesse - Mara						
				20:30 Pole START - Méline / Lauriane								

INFORMATIONS: Legendes

Cours Non POLE

Pole Kids dès 7ans

cours valable avec le pack bien-être

* Selon dates

Cours hors abo

ZOOM & Live

~~pas possible pour le moment~~

www.mindandmovement.ch

Nouveau NEW

selon dates & thème