



# PLANNING 21/22 dès octobre 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	
			16:00 Cours facultatif école - Monique				12:15-13:15 Yoga Vinyasa - Mind&Movement 13:30 UNISPORT PoleArtistic - Marilyne	12:15 Pole Tous Niveaux - Monique	12:15 Pole Tous Niveaux - Anna		10:00 Pole Start & Pole Débutant - Anna <small>(cours pour 2 niveaux)</small> 10:00 PRACTICE Cerceau 11:15 Pole Intermédiaire - Anna	
16:45 Cours Kids Tous Niveaux - Monique			17:00 Cours Kids Débutant - Méline	15:45 Yoga PrePostnatal - Mind&Movement*	16:45 Cours Kids Intermédiaire - Monique	17:30 Cerceau Kids - Mara						
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	17:15 Cours Kids Start - Laurianne		18:00 Pole Signature Class (dès Inter) - Tania   Monique			
18:00 PRACTICE POLE	18:30 PRACTICE POLE	18:45 Pole Signature Class (dès Inter) - Tania	19:15 Pole Choregraphie - Marilyne	18:00-19:00 Workout Online <small>NEW</small> - Thuy		18:45 Cerceau Tous Niveau - Mara	18:30 Souplesse - Allison	18:30 Module du mois	19:15 Pole START et Pole Débutant - Tania   Monique			
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 niveau)</small>	18:45 PRACTICE Cerceau	20:30 Souplesse - Marilyne	18:45 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	19:15 Pole Static (dès débutant) - Monique	18:45 PRACTICE POLE	19:45 Pole Inter-Avancé - Allison					
			20:30 PRACTICE POLE	18:45 Cerceau Intermediare - Yisell	19:15 PRACTICE POLE	20:00 Souplesse - Mara						
				20:00 Souplesse / Handstand - Yisell	20:30 Pole START - Lauriane							

INFORMATIONS: Legendes

Cours Non POLE

Pole Kids dès 7ans

cours valable avec le pack bien-être

\* Selon dates

Cours hors abo

ZOOM & Live

ZOOM ONLY

[www.mindandmovement.ch](http://www.mindandmovement.ch)

Nouveau NEW

selon dates & thème