



# PLANNING 21/22 dès Janvier 2022

sous réserve de modification

Les cours durent 60 min

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	
												10:00 Pole Start & Pole Débutant - Anna <small>(cours pour 2 niveaux)</small>
			16:00 Cours facultatif école - Monique			12:15 Yoga Vinyasa - Mind&Movement	12:15 Pole Tous Niveaux - Monique	12:15 Pole Tous Niveaux - Anna				10:00 PRACTICE Cerceau
						13:30 UNISPORT Pole Artistic - Marilyne						11:15 Pole Intermédiaire - Anna
NEW 17:15 Cours Kids Tous Niveaux - Johanna			17:00 Cours Kids Débutant - Méline	15:45 Yoga PrePostnatal - Mind&Movement*	16:45 Cours Kids Intermédiaire - Monique		17:30 Cerceau Kids - Mara					
18:15 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 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		
18:15 PRACTICE POLE	18:30 PRACTICE POLE	18:45 Pole Signature Class (dès Inter) - Tania	19:15 Pole Choregraphie - Marilyne	18:30-19:30 Workout Online - Thuy		18:45 Cerceau Tous Niveau - Mara	18:30 Souplesse - Samantha	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 niveaux)</small>	18:45 PRACTICE Cerceau	20:30 Souplesse - Marilyne	18:45 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	NEW 19:15 Pilates - Sandrine	18:45 PRACTICE POLE	19:45 Pole Inter-Avancé - Samantha					
			20:30 PRACTICE POLE	18:45 Cerceau Intermediare - Yisell	20:30 Pole START - Lauriane	20:00 Souplesse - Mara						
				20:00 Souplesse / Handstand - Yisell								

INFORMATIONS: Legendes

Cours Non POLE

Pole Kids dès 7ans

Cours hors abo

ZOOM & Live

cours valable avec le pack bien-être



\* Selon dates

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

ZOOM ONLY

Nouveau

NEW

selon dates & thème