



PLANNING 21/22 dès mai 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/Johanna <i>(cours pour 2 niveaux)</i>
												10:00 PRACTICE Cerceau
			16:00 Cours facultatif école - Monique									11:15 Pole Intermédiaire - Anna/Johanna
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 <i>(cours pour 2 niveaux)</i>	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 <i>(cours pour 2 niveaux)</i>	17:30 Cerceau Initiation/ Débutant - Mara	17:15 Cours Kids Start - Laurianne	18:00 AcroYoga Débutant - Marie-Luce	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	18:45 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne <i>(cours pour 2 niveaux)</i>	19:15 PRACTICE	18:45 Cerceau Tous Niveaux - Mara	18:30 Souplesse - Samantha	19:15 Module du mois	19:15 Pole START et Pole Débutant - Tania Monique			
19:15 Pole START & Pole Débutant - Monique <i>(cours pour 2 niveaux)</i>	19:45 Pole débutant 1er inversion & inter premiers pas - Clémentine <i>(cours pour 2 niveaux)</i>	18:45 PRACTICE Cerceau	20:30 Souplesse - Marilyne	18:45 Cerceau Intermédiaire - Delphine	20:30 Pole START - Lauriane	18:45 PRACTICE POLE	19:45 Pole Inter-Avancé - Samantha					
		19:45 Salsa - Ricardo (dès 26.04)	20:30 PRACTICE POLE	20:00 Cerceau Tous Niveaux - Delphine		20:00 Souplesse - Mara						

INFORMATIONS: Legendes

Cours Non POLE

Pole Kids dès 7ans

Cours hors abo

ZOOM & Live

cours valable avec le pack bien-être



* Selon dates

www.modandmovement.ch

ZOOM ONLY

selon dates & thème

Nouveau