



PLANNING dès février 2023

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 - Luna Johanna <small>(cours pour 2 niveaux)</small>
							12:15 Yoga Aérien - Marilyne dès fév 23		12:15 Pole Tous Niveaux - Anna			10:00 PRACTICE Cerceau
			16:00 Cours facultatif école - Monique				13:30 UNISPORT PoleArtistic - Marilyne					11:15 Pole Tous Niveaux - Luna Johanna
17:15 Cours Kids Tous Niveaux - Johanna			17:00 Cours Kids Débutant - Méline	16:15 Yoga PrePostnatal - Mind&Movement*	16:45 Cours Kids Intermédiaire - Monique	17:30 Cerceau Kids - Mara						
18:15 Pole 1er inversion & inter premiers pas - Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	18:30 PoleGymnastic Tous Niveaux - Lauriane	17:30 Pole START - Tania	18:00 Pole Intermédiaire - Marilyne	17:30 Yoga Vinyasa - Mind&Movement	18:00 Pole 1er inversion & inter premiers pas - Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	17:30 Cerceau Initiation/ Débutant - Mara	17:15 Cours Kids Start - Laurianne	18:00 - 20:00 AcroYoga Débutant - Marie-Luce une fois sur deux	18:00 Pole Signature Class (dés Inter) - Tania Monique			
18:15 PRACTICE POLE	18:30 PRACTICE POLE	18:45 Pole Signature Class (dés Inter) - Tania	19:00 Pole Choregraphie - Marilyne	18:45 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	19:15 Workout - Monique	18:45 Cerceau Tous Niveaux - Mara	18:30 Souplesse - Méline		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 & Débutant Upside Down - Lauriane <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	18:45 PRACTICE Cerceau	20:00 Souplesse - Marilyne	18:45 Cerceau Tous Niveaux - Delphine	20:30 Pole START - Murielle	18:45 PRACTICE POLE	19:45 Pole Inter-Avancé - Monique	Module du mois selon planning				
			20:00 PRACTICE POLE	20:00 Yoga Aérien - Marilyne dès fév 23		20:00 Souplesse - Mara						
				20:00 Souplesse - Delphine dès février 23								

INFORMATIONS: Legendes

Cours Non POLE	Pole Kids dès 7ans	ZOOM ONLY	* Selon dates
Cours hors abo	ZOOM & Live	cours valable avec le pack bien-être	www.mindandmovement.ch
Nouveau	NEW		selon dates & thème