



sous réserve de modification

PLANNING dès avril 2023

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 | |
| | | | 16:00 Cours facultatif école - Monique | | | 12:15 Yoga Aérien - Marilyne | | 12:15 Pole Tous Niveaux - Luna Johanna | | 10:00 Pole Start & Pole Débutant - Luna Johanna <small>(cours pour 2 niveaux)</small> | | |
| 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 | | | | 10:00 PRACTICE Cerceau | | |
| 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 niveau)</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 Flow Tania Signature Class (dès Inter) Monique une semaine sur deux | | | |
| 18:15 PRACTICE POLE | 18:30 PRACTICE POLE | 18:45 Pole Signature Class (dès 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 | | 20:00 Souplesse - Mara | | | | | | |
| | | | | 20:00 Souplesse - Delphine | | | | | | | | |

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