



PLANNING année 2023 / 2024

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	
			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		
							13:30 UNISPORT PoleArtistic - Marilyne			10:00 PRACTICE Cerceau		
										11:15 Pole Tous Niveaux - Luna Johanna		
17:15 Cours Junior Tous Niveaux - Johanna			17:00 Cours Junior Débutant - Mélina	16:15 Yoga PrePostnatal - Mind&Movement*	16:45 Cours Junior Intermédiaire - Monique	17:30 Cerceau Junior - Mara						
18:15 Pole 1ères 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 Inter & Pole Avancé - Marilyne	17:30 Yoga Vinyasa - Mind&Movement	18:00 Pole 1ères inversion & inter premiers pas - Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	17:30 Cerceau Initiation/ Débutant - Mara	17:15 Cours Junior Start - Lauriane			18:00 Pole Flow Tania Signature Class (des Inter) Monique une semaine sur deux		
18:15 PRACTICE POLE	18:30 PRACTICE POLE	18:45 Pole Signature Class (des 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 Pole Silk - Lauriane	19:15 Pole START et Pole Débutant - Tania Monique	19:15 Salle réservé Externe			
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 - Martina	20:30 Pole START - Murielle	18:45 PRACTICE POLE	19:40 Souplesse - Mélina			Module du mois selon planning		
		20:00 Salle réservé Externe	20:00 PRACTICE POLE	20:00 Yoga Aérien - Marilyne		20:00 Souplesse - Mara						

INFORMATIONS: Legendes

ZOOM & Live	Pole Junior dès 7ans	ZOOM ONLY	* Selon dates
Cours hors abo	Cours "on the mat"	cours valable avec le pack bien-être	www.mindandmovement.ch

Nouveau NEW selon dates & thème