



# PLANNING année 2023 / 2024

sous réserve de modification

Les cours durent 60 min | planning valable dès novembre 23

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>		
						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 - Méline	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 (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	17:30 PRACTICE POLE	18:30 Pole Silk - Lauriane	19:15 Salle réservé - Externe		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 - Martina	20:30 Pole START - Murielle	18:45 Cerceau Tous Niveaux - Mara	19:40 Souplesse - Méline	Module du mois selon planning				
20:20 Souplesse - Romane <small>NEW</small>	20:00 Salle réservé - Externe	20:00 PRACTICE POLE	20:00 PRACTICE POLE	20:00 Yoga Aérien - Marilyne		18:45 Pole Souplesse - Romane <small>NEW</small>	20:00 Souplesse - Mara					

**INFORMATIONS:** Legendes

ZOOM & Live Cours hors abo
 Pole Junior dès 7ans Cours "on the mat"
 ZOOM ONLY cours valable avec le pack bien-être
 \* Selon dates [www.mindandmovement.ch](http://www.mindandmovement.ch)

Nouveau NEW
selon dates & thème