



PLANNING année 2023 / 2024

sous réserve de modification

Les cours durent 60 min | planning valable dès janvier 24

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 Junior Tous Niveaux - Johanna	NEW		17:00 Cours Junior Débutant - Méline	16:15 Yoga PrePostnatal - Mind&Movement*	16:45 Cours Junior Intermédiaire - Monique					10:00 PRACTICE Cerceau		
18:15 Pole 1ères inversion & inter premiers pas - Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	18:30 Pole START et Pole Débutant - 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>		17:15 Cours Junior Start - Lauriane		18:00 Pole Flow - Tania Monique <small>dès janvier 24</small>	11:15 Pole Tous Niveaux - Luna Johanna		
18:15 PRACTICE POLE	18:30 PRACTICE POLE	18:45 Pole Signature Class (dés inter) - Tania	19:00 Pole Choregraphie inter - Marilyne	18:45 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	19:15 Workout - Monique	18:30 Cerceau Initiation/ Débutant / Inter - Monique	18:30 Pole Silk - Lauriane	19:15 Salle réservé Externe	19:15 Pole Choregraphie des débutant - Tania Monique			
19:30 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	18:30 Pole Souplesse - Romane	19:40 Souplesse - Méline	Module du mois selon planning				
		20:00 Salle réservé Externe	20:00 PRACTICE POLE	20:00 Yoga Aérien - Marilyne		19:45 Souplesse - Romane						
						19:45 PRACTICE POLE						

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

Nouveau **NEW**
selon dates & thème