



# PLANNING année 2024 / 2025

Les cours durent 60 min | planning valable dès oct 24

sous réserve de modification

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
			<p><b>NEW</b></p> <p>12:15 Pole Exotic - Anna Dès février 2025</p>							<p>10:00 Pole Start &amp; Pole Débutant - Alice   Johanna (cours pour 2 niveaux)</p>	
			16:00 Cours facultatif école - Monique				<p>12:15 Yoga Aérien - Marilyne</p>			<p>10:00 PRACTICE Cerceau &amp; 11:00 PRACTICE Cerceau</p>	
							<p>13:30 UNISPORT PoleArtistic - Marilyne</p>			<p>11:15 Pole Tous Niveaux - Alice   Johanna</p>	
<p>17:15 Cours Junior Tous Niveaux - Johanna</p>			<p>17:00 Cours Junior Débutant - Méline</p>	<p>16:15 Yoga PrePostnatal - Mind&amp;Movement*</p>	<p>16:45 Cours Junior Intermédiaire - Monique</p>						
<p>18:15 Pole 1ères inversion &amp; inter premiers pas - Monique (cours pour 2 niveaux)</p>	<p>18:30 Pole START et Pole Débutant - Lauriane</p>	<p>17:30 Pole START - Tania</p>	<p>18:00 Pole Inter &amp; Pole Avancé - Marilyne</p>	<p>17:30 Yoga Aérien - Mind&amp;Movement</p>	<p>18:00 Pole 1ères inversion &amp; inter premiers pas - Monique (cours pour 2 niveau)</p>		<p>17:15 Cours Junior Start - Lauriane</p>	<p>17:30 Mouvement aérien - Céline 1 semaine sur 2</p>	<p>18:00 Pole Flow - Tania   Monique</p>		
<p>18:15 PRACTICE POLE</p>	<p>18:30 PRACTICE POLE</p>	<p>18:45 Pole Signature Class (dès Inter) - Tania</p>	<p>19:00 Pole Choregraphie dès Inter - Marilyne</p>	<p>18:45 Pole Inter &amp; Pole Avancé - Marilyne (cours pour 2 niveaux)</p>	<p>19:15 Workout - Monique</p>	<p>18:30 Cerceau Initiation/ Débutant / Inter - Monique</p>	<p>18:30 Pole Silk - Lauriane</p>	<p>18:40 Mouvement aérien - Céline 1 semaine sur 2</p>	<p>19:15 Pole Choregraphie dès débutant - Tania   Monique</p>		
<p>19:30 Pole START &amp; Pole Débutant - Monique (cours pour 2 niveaux)</p>	<p>19:45 Pole Débutant &amp; Débutant Upside Down - Lauriane (cours pour 2 niveaux)</p>	<p>18:45 PRACTICE Cerceau</p>	<p>20:00 Souplesse - Marilyne</p>	<p>18:45 Cerceau Tous Niveaux - Martina</p>	<p>20:30 Pole Start &amp; Pole Débutant - Murielle</p>	<p>18:30 Pole Souplesse - Romane Dès février 2025</p>					
		<p>20:00 Salle réservé Externe</p>	<p>20:00 PRACTICE POLE</p>	<p>20:00 Yoga Aérien - Marilyne</p>		<p>19:45 Souplesse - Romane Dès février 2025</p>					
						<p>19:45 Pole Exotic - Anna sep 24 à jan 25</p>					
						<p>19:45 PRACTICE POLE</p>					

**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	<a href="http://www.mindandmovement.ch">www.mindandmovement.ch</a>

Nouveau **NEW**