



# PLANNING année 2024 / 2025

sous réserve de modifications

Les cours durent 60 min | planning valable dès 18 novembre 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 - Alice   Johanna		10:00 Pole Start & Pole Débutant - Alice   Johanna <small>(cours pour 2 niveaux)</small>		
						13:30 UNISPORT PoleArtistic - Marilyne				10:00 PRACTICE Cerceau		
										11:15 Pole Tous Niveaux - Alice   Johanna		
17:15 Cours Junior Tous Niveaux - Johanna			17:00 Cours Junior Débutant - Méline		16:45 Cours Junior Intermédiaire - Monique							
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 Aérien - Mind&Movement	18:00 Pole 1ères inversion & inter premiers pas - Monique <small>(cours pour 2 niveau)</small>		17:15 Cours Junior Start - Lauriane	17:30 Mouvement aérien - Céline  1 semaine sur 2	18:00 Pole Flow - Tania   Monique			
18:15 PRACTICE POLE	18:30 PRACTICE POLE	18:45 Pole Signature Class (dès Inter) - Tania	19:00 Pole Choregraphie dès 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	18:40 Mouvement aérien - Céline  1 semaine sur 2	19:15 Pole Choregraphie dès 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 & Pole Débutant - Murielle	18:30 Souplesse - Romane <small>Dès février 2025</small>	19:30 Danse Fusion - Chloé					
		20:00 Salle réservé Externe	20:00 PRACTICE POLE	20:00 Yoga Aérien - Marilyne		19:45 Exotic/Pole flow heels - Anna	20:30 Yoga Hatha - Chloé					
						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.movement.ch](http://www.movement.ch)

Nouveau **NEW**