



sous réserve de modifications

## PLANNING année 2024 / 2025

Les cours durent 60 min | planning valable dès avril 2025

| 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<br>-<br>Monique       |  |   | 12:15 Yoga Aérien<br>-<br>Marilyne                         |   | 12:15 Pole Tous Niveaux<br>-<br>Alice   Johanna                 |  | 10:00 Pole Start & Pole Débutant<br>-<br>Alice   Johanna<br><i>(cours pour 2 niveaux)</i> |              |          |
|  |  |  |  |  |   | 13:30 UNISPORT PoleArtistic<br>-<br>Marilyne               |   |   |  | 10:00 PRACTICE Cerceau  |              |          |
|  |  |  |  |  |   |  |   |   |  | 11:15 Pole Tous Niveaux<br>-<br>Alice   Johanna   |              |          |
| 17:15 Cours Junior Tous Niveaux<br>-<br>Johanna  |  |  | 17:00 Cours Junior Débutant<br>-<br>Mélina         |  | 16:45 Cours Junior Intermédiaire<br>-<br>Monique  |  |   |   |  |   |              |          |
| 18:15 Pole 1ères inversion & inter premiers pas<br>-<br>Monique<br><i>(cours pour 2 niveaux)</i> | 18:30 Pole START et Pole Débutant<br>-<br>Lauriane   | 17:30 Pole START<br>-<br>Tania                       | 18:00 Pole Inter & Pole Avancé<br>-<br>Marilyne    | 17:30 Yoga Aérien<br>-<br>Marilyne   | 18:00 Pole 1ères inversion & inter premiers pas<br>-<br>Monique<br><i>(cours pour 2 niveau)</i> |  | 17:15 Cours Junior Start<br>-<br>Lauriane | 17:30 Mouvement aérien<br>-<br>Céline<br><i>1 semaine sur 2</i> | 18:00 Pole Flow<br>-<br>Tania   Monique                      |   |              |          |
| 18:15 PRACTICE POLE  | 18:30 PRACTICE POLE  | 18:45 Pole Signature Class (dés Inter)<br>-<br>Tania | 19:00 Pole Choregraphie dés Inter<br>-<br>Marilyne | 18:45 Pole Inter & Pole Avancé<br>-<br>Marilyne<br><i>(cours pour 2 niveaux)</i> | 19:15 Workout<br>-<br>Monique   | 18:30 Cerceau Initiation/ Débutant / Inter<br>-<br>Monique | 18:30 Pole Silk<br>-<br>Lauriane          | 18:40 Mouvement aérien<br>-<br>Céline<br><i>1 semaine sur 2</i> | 19:15 Pole Choregraphie dés débutant<br>-<br>Tania   Monique |   |              |          |
| 19:30 Pole START & Pole Débutant<br>-<br>Monique<br><i>(cours pour 2 niveaux)</i>                | 19:45 Pole Débutant & Débutant Upside Down<br>-<br>Lauriane<br><i>(cours pour 2 niveaux)</i> | 18:45 PRACTICE Cerceau                               | 20:00 Souplesse<br>-<br>Marilyne                   | 18:45 Cerceau Tous Niveaux<br>-<br>Mireille                                      | 20:30 Pole Start & Pole Débutant<br>-<br>Murielle   | 18:30 Souplesse<br>-<br>Romane<br><i>Dés février 2025</i>  | NEW<br>19:30 AcroYoga<br>-<br>Yvan        |   |  |   |              |          |
|  |  | 20:00 Salle réservé Externe                          | 20:00 PRACTICE POLE                                | 20:00 Yoga Aérien<br>-<br>Marilyne   |   | 19:45 Exotic/Pole flow heels<br>-<br>Anna                  |   |   |  |   |              |          |
|  |  |  |  |  |   | 19:45 PRACTICE POLE  |   |   |  |   |              |          |

### INFORMATIONS:

#### Legendes :

|                       |                                 |                           |   |                         |                                     |
|-----------------------|---------------------------------|---------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|
| <b>NEW</b>            | Nouveau cours                   | <b>Cours Ado/adulte</b>   | Sports et Arts Aériens  | <b>ZOOM &amp; Live</b>  | Cours hybride sur place et via ZOOM |
| <b>Cours hors abo</b> | Pas inclus dans les abonnements | <b>Cours "on the mat"</b> | Yoga, Yoga aérien, Souplesse, Workout                             | <b>ZOOM ONLY</b>        | Cours via ZOOM seulement            |
| <b>Cours Junior</b>   | Cours Junior de 7ans - 15ans    |                           | les cours marqué du coeur sont compatibles avec le pack bien-être | <b>Spécial Training</b> | espace d'entraînement sans prof     |