



sous réserve de modifications

PLANNING été 2025 =>

Vacances d'été 2025 du 1^{er} août au 24 août 2025

Les cours durent 60 min | planning valable juillet - août 2025

1 samedi sur 2

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	
					10:00 Salle réservée					10:00 Pole Start & Pole Débutant - Alice Johanna <i>(cours pour 2 niveaux)</i>		
										10:00 PRACTICE Cerceau		
										11:15 Pole Tous Niveaux - Alice Johanna		
				13:35 Salle réservée		12:15 Yoga Aérien - Marilyne		12:15 Pole Tous Niveaux - Alice Johanna				
18:15 Pole 1ères inversions & inter premiers pas - Monique <i>(cours pour 2 niveaux)</i>	18:30 Pole START et Pole Débutant - Lauriane	17:30 Pole START - Tania	18:00 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne	17:30 Yoga Aérien - Marilyne	18:00 Pole 1ères inversion & inter premiers pas - Monique <i>(cours pour 2 niveaux)</i>			17:30 Mouvement aérien - Céline <i>1 semaine sur 2</i>	18:00 Pole Flow - Tania Monique			
18:15 PRACTICE POLE	18:30 PRACTICE POLE	18:45 Pole Signature Class (dés Inter) - Tania	19:00 Pole Choregraphie dés Inter - Marilyne	18:45 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne <i>(cours pour 2 niveaux)</i>	19:15 Pole Start & Pole Débutant - Murielle	18:30 Cerceau Initiation/ Débutant / Inter - Monique	18:30 Pole Silk - Lauriane	18:40 Mouvement aérien - Céline <i>1 semaine sur 2</i>	19:15 Pole Choregraphie dés débutant - Tania Monique			
19:30 Pole START & Pole Débutant - Monique <i>(cours pour 2 niveaux)</i>	19:45 Pole Débutant & Débutant Upside Down - Lauriane <i>(cours pour 2 niveaux)</i>	18:45 PRACTICE Cerceau	20:00 Souplesse - Marilyne	18:45 Cerceau Tous Niveaux - Mireille		19:30 Heels technique & tricks - Elisa						
			20:00 PRACTICE POLE	20:00 Yoga Aérien - Marilyne		20:30 Heels floorwork & flow - Elisa						
						20:30 PRACTICE POLE						

INFORMATIONS:

Legendes :

NEW	Nouveau cours	Cours Ado/adulte	Sports et Arts Aériens	ZOOM & Live	Cours hybride sur place et via ZOOM
Cours hors abo	Pas inclus dans les abonnements	Cours "on the mat"	Yoga, Yoga aérien, Souplesse, Workout	entraînement libre salle pole ou salle aériens	espace d'entraînement sans prof