

**PLANNING** année 2025 / 2026

Les cours durent 60 min | planning valable dès septembre 2025 - décembre 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	
salle Pole	Bulle	salle Pole	Bulle	salle Pole	Bulle	salle Pole	Bulle	salle Pole	Bulle	salle Pole	Bulle	
										8:30 Salle réservée		
					10:00 Salle réservée					10:00 Pole Start & Pole Débutant - Luna Johanna (cours pour 2 niveaux)	NEW 10:00 Pole Silk - Lauriane 1 sem. sur 2	
										NEW 10:00 Cerceau Initiation/ Débutant / Inter - Monique		
										11:15 Pole Tous Niveaux - Luna Johanna		
12:30 COURS A VENIR - xxx		12:15 COURS A VENIR - xxx		12:10 Pole Tous Niveaux - Alice		12:15 Yoga Aérien - Marilyne		12:15 Pole Tous Niveaux - Johanna Luna				
				13:35 Salle réservée		13:30 UNISPORT PoleArtistic - Marilyne						
			16:00 Cours facultatif école - Monique									
17:15 Cours Junior Tous Niveaux (1) - Alice	NEW 17:15 Cours Junior Start (1) - Lauriane		NEW 17:00 Cours Junior Débutant (1) - Alice	16:45 Cours Junior Intermédiaire (1) - Monique	17:30 COURS A VENIR - xxx			17:00 Cours Junior Débutant (1) - Lara				
18:15 Pole 1ères inversions & Inter premiers pas - Monique (cours pour 2 niveaux)	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 inversions & Inter premiers pas - Monique (cours pour 2 niveaux)	18:30 PRACTICE Cerceau		18:00 Pole Flow - Tania Monique				
18:15 PRACTICE POLE	18:30 PRACTICE POLE	18:40 Pole Signature Class (des Inter) - Tania	19:00 Pole Choregraphie des inter - Marilyne	18:45 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne (cours pour 2 niveaux)	19:15 Workout - Monique / Murielle	18:30 Heels technique & tricks - Elsa	19:30 AcroYoga - Yvan	18:30 Mouvement aérien - Céline 1 sem. sur 2	19:15 Pole Choregraphie des débutant - Tania 1 semaine sur 2			
19:20 Pole START & Pole Débutant - Monique (cours pour 2 niveaux)	19:45 Pole Débutant & Débutant Upside Down - Lauriane (cours pour 2 niveaux)	18:45 PRACTICE Cerceau	20:00 Souplesse (2) - Marilyne	18:45 Cerceau Tous Niveaux - Mireille	20:30 Pole Start & Pole Débutant - Murielle	19:40 Heels floorwork & flow - Elsa						
20:20 COURS A VENIR - xxx		20:10 COURS A VENIR - xxx	20:00 PRACTICE POLE	20:00 Yoga Aérien - Marilyne								
INFORMATIONS:												
Legendes :												
NEW	Nouveau cours	Cours Adoladulte Sports & Arts aériens	Sports et Arts Aériens	Cours Adoladulte Strength & Grace	Souplesse, Workout, Danse	(2) ZOOM & Live	Cours hybride sur place et via ZOOM					
Cours hors abo	Pas inclus dans les abonnements	Cours Adoladulte Flow & Balance	Yoga, Yoga aérien, Pilates, AcroYoga	(1)	hors vacances scolaires et jours fériés	ZOOM ONLY	Cours via ZOOM seulement					
Cours Junior	Cours Junior de 7ans - 15ans	Cours Teens	Cours Teen's 10ans - 15ans	entraînement libre salle pole ou salle aériens	espace d'entraînement sans prof							