

| 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<br>Salle réservée                                                                      |                                                  |          |
|                                                                                                   |                                                                                              |                                                      |                                                    |                                                                                  | 10:00<br>Salle réservée                                                                          |                                                 |                                                                         |                                                       |              | 10:00 Pole Start & Pole<br>Débutant<br>-<br>Luna   Johanna<br><i>(cours pour 2 niveaux)</i> | 16:00 Pole Silk<br>-<br>Lauriane<br>1 sem. sur 2 |          |
|                                                                                                   |                                                                                              |                                                      |                                                    |                                                                                  |                                                                                                  |                                                 |                                                                         |                                                       |              | 10:00 Cerceau Initiation/<br>Débutant / Inter<br>-<br>Monique                               |                                                  |          |
|                                                                                                   |                                                                                              |                                                      |                                                    |                                                                                  |                                                                                                  |                                                 |                                                                         |                                                       |              | 11:15 Pole Tous Niveaux<br>-<br>Luna   Johanna                                              |                                                  |          |
|                                                                                                   |                                                                                              |                                                      |                                                    |                                                                                  |                                                                                                  |                                                 |                                                                         |                                                       |              | 11:15 PRACTICE Cerceau                                                                      |                                                  |          |
| 12:30 COURS A VENIR<br>-<br>xxx                                                                   |                                                                                              | 12:15 COURS A VENIR<br>-<br>xxx                      |                                                    | 12:10 Pole Tous Niveaux<br>-<br>Alice                                            |                                                                                                  | 12:15 Yoga Aérien<br>-<br>Marilyne              |                                                                         | 12:15 Pole Tous Niveaux<br>-<br>Johanna   Luna        |              |                                                                                             |                                                  |          |
|                                                                                                   |                                                                                              |                                                      |                                                    | 13:35<br>Salle réservée                                                          |                                                                                                  | 13:30 UNISPORT<br>PoleArtistic<br>-<br>Marilyne |                                                                         |                                                       |              |                                                                                             |                                                  |          |
|                                                                                                   |                                                                                              |                                                      |                                                    |                                                                                  |                                                                                                  |                                                 |                                                                         |                                                       |              |                                                                                             |                                                  |          |
|                                                                                                   |                                                                                              |                                                      | 16:00 Cours facultatif<br>école<br>-<br>Monique    |                                                                                  |                                                                                                  |                                                 |                                                                         |                                                       |              |                                                                                             |                                                  |          |
| 17:15 Cours Junior Tous Niveaux (1)<br>-<br>Alice                                                 | 17:15 Cours Junior Start (1)<br>-<br>Lauriane                                                |                                                      | 17:00 Cours Junior Débutant (1)<br>-<br>Alice      |                                                                                  | 16:45 Cours Junior Intermédiaire (1)<br>-<br>Monique                                             | 17:30 Souplesse<br>-<br>Jessica                 |                                                                         |                                                       |              | 17:00 Cours Junior Débutant (1)<br>-<br>Lara                                                |                                                  |          |
| 18:15 Pole 1ères inversions & 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 niveaux)</i> | 18:30 PRACTICE Cerceau                          | NEW JAN 26<br>18:00 Cerceau: Initiation/ débutant 1<br>-<br>Monique     |                                                       |              | 18:00 Pole Flow<br>-<br>Tania   Monique                                                     |                                                  |          |
| 18:15 PRACTICE POLE                                                                               | 18:30 PRACTICE POLE                                                                          | 18:40 Pole Signature Class (dès Inter)<br>-<br>Tania | 19:00 Pole Choregraphie dès 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 / Murielle                                                         | 18:30 Heels technique & tricks<br>-<br>Elsa     | NEW JAN 26<br>19:00 Cerceau: Débutant 2 / Intermédiaire<br>-<br>Monique | 18:30 Mouvement aérien<br>-<br>Céline<br>1 sem. sur 2 |              | 19:15 Pole Choregraphie dès débutant<br>-<br>Tania<br>1 semaine sur 2                       |                                                  |          |
| 19:20 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 (2)<br>-<br>Marilyne               | 18:45 Cerceau Tous Niveaux<br>-<br>Mireille                                      | 20:30 Pole Start & Pole Débutant<br>-<br>Murielle                                                | 19:40 Heels floorwork & flow<br>-<br>Elsa       | 20:00 AcroYoga<br>-<br>Yvan                                             |                                                       |              |                                                                                             |                                                  |          |
| 20:20 COURS A VENIR<br>-<br>xxx                                                                   |                                                                                              | 20:10 COURS A VENIR<br>-<br>xxx                      | 20:00 PRACTICE POLE                                | 20:00 Yoga Aérien<br>-<br>Marilyne                                               |                                                                                                  |                                                 |                                                                         |                                                       |              |                                                                                             |                                                  |          |
| INFORMATIONS:                                                                                     |                                                                                              |                                                      |                                                    |                                                                                  |                                                                                                  |                                                 |                                                                         |                                                       |              |                                                                                             |                                                  |          |
| Legendes :                                                                                        |                                                                                              |                                                      |                                                    |                                                                                  |                                                                                                  |                                                 |                                                                         |                                                       |              |                                                                                             |                                                  |          |
| NEW                                                                                               | Nouveau cours                                                                                | Cours Ado/adulte Sports & Arts aériens               | Sports et Arts Aériens                             | Cours Ado/adulte Strength & Grace                                                | Souplesse, Workout, Danse                                                                        | (2) ZOOM & Live                                 | Cours hybride sur place et via ZOOM                                     |                                                       |              |                                                                                             |                                                  |          |
| Cours hors abo                                                                                    | Pas inclus dans les abonnements                                                              | Cours Ado/adulte Flow & Balance                      | Yoga, Yoga aérien, Plates, 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                                                                  |                                                 |                                                                         |                                                       |              |                                                                                             |                                                  |          |