

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche					
Studio Fribourg salle Pole	Studio Bulle Bulle	Studio Fribourg salle Pole	Studio Bulle Bulle	Studio Fribourg salle Pole	Studio Bulle Bulle	Studio Fribourg salle Pole	Studio Bulle Bulle	Studio Fribourg salle Pole	Studio Bulle Bulle	Studio Fribourg salle Pole	Studio Bulle Bulle
				10:00 Salle réservée						8:30 Salle réservée	
12:30 COURS A VENIR xxx	12:15 COURS A VENIR xxx	12:10 Pole Tous Niveaux Alice	13:35 Salle réservée	12:15 Yoga Aérien Marilyne	13:30 UNISPORT PoleArtistic Marilyne	12:15 Pole Tous Niveaux Johanna Luna		10:00 Pole Start & Pole Débutant Luna Johanna (cours pour 2 niveaux)	10:00 Pole Silk - Lauriane 1 sem. sur 2	10:00 Pole Silk - Lauriane 1 sem. sur 2	
17:15 Cours Junior Tous Niveaux (1) Alice	17:15 Cours Junior Start (1) Lauriane	16:00 Cours facultatif école Monique	17:00 Cours Junior Débutant (1) Alice	16:45 Cours Junior Intermédiaire (1) Monique	17:30 Souplesse Jessica		17:00 Cours Junior Débutant (1) Lara	18:00 Pole Flow Tania jan-mar 26, tous les vendredi			18:00 Salle réservée
18:15 PRACTICE POLE	18:30 PRACTICE POLE	18:30 Pole START et Pole Débutant Lauriane	18:00 Pole Inter & Pole Avancé Marilyne	17:30 Yoga Aérien Marilyne	18:00 Pole 1ères inversion & inter premiers pas Monique (cours pour 2 niveaux)	18:30 PRACTICE Cerceau	18:30 Heels technique & tricks Elsa	NEW JAN 26 18:00 Cerceau: Initiation/ débutant 1 - Monique	18:30 Mouvement aérien Céline 1 sem. sur 2	19:15 Pole Intermédiaire - Tania jan-mar 26, tous les vendredi	
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 Mireille	19:40 Heels floorwork & flow Elsa	20:00 AcroYoga Yvan				
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 Ado/adulte Sports & Arts aériens	Sports et Arts Aériens	Cours Ado/adulte Strength & Grace	Souplesse, Workout, Danse (1) hors vacances scolaires et jours fériés	(2) ZOOM & Live ZOOM ONLY	Cours hybride sur place et via ZOOM Cours via ZOOM seulement
Cours hors abo	Pas inclus dans les abonnements	Cours Ado/adulte Flow & Balance	Yoga, Yoga aérien, Pilates, Acroyoga				
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		