POLE MOVEMENT

Fribourg: Abbé-Bovet 4, 1700 fribourg
Bulle: Rue de Vevey 218, 1630 Bulle

PLANNING 2026

Les cours durent 60 min | planning valable dès ouverture NOUVELLE ECOLE

sous reserve de modifications

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 VORTEX Pole	salle NEBULA Aériens	Bulle	salle VORTEX Pole	salle NEBULA Aériens	Bulle	salle VORTEX Pole	salle NEBULA Aériens	Bulle	salle VORTEX Pole	salle NEBULA Aériens	Bulle	salle VORTEX Pole	salle NEBULA Aériens	Bulle	salle Pole	salle Aériens	Bulle	
								10:00 Salle reservée							8:30 Salle reservé			
															10:00 Pole Start & Pole Débutant - Luna | Johanna (cours pour 2 niveaux)	10:00 Cerceau Initiation/ Débutant / Inter - Monique	10:00 Pole Silk - Lauriane *1 semaine sur deux*	
			12:15 Pole Silk - Lauriane	12:15 - 13:15 Training Only - aériens		12:15 Pole Tous Niveaux - Alice	12:15-13:15 Training Only - aériens		12:15-13:15 Training Only - salle pole	12:15 Yoga Aérien - Marilyne		12:15 Pole Tous Niveaux - Johanna | Luna	12:15 - 13:15 Training Only - aériens		11:15 Pole Tous Niveaux - Luna | Johanna	11:15 - 12:15 Training Only - aériens		
							13:20 Salle reservée		13:30 UNISPORT PoleArtistic - Marilyne	13h30-14h30 Training Only - aériens (1)		13:30 Salle reservée						
					16:00 Cours facultatif école - Monique				14:30 Salle reservée									
17.15 Cours Junior Tous Niveaux (1) - Alice	17:15-18:15 (1) Training Only - aériens	17:15 Cours Junior Start (1) - Lauriane			17:00 Cours Junior Débutant (1) - Alice			16:45 Cours Junior Intermédiaire (1) - Monique	16:30 - 17:30 Training Only - salle pole	16h30-17h30 Silk Teens (1) 10-15 ans - Tanja				17:00 Cours Junior Déb/Inter (1) - Lara				
18:15 Pole 1ères inversions & inter premiers pas - Monique (cours pour 2 niveaux)	18:30 Acro - danse - Jan	18:30 Pole START et Pole Débutant - Lauriane	17:30 Pole START - Tania	17:30 Renforcement musculaire - Jessica	18:00 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne	17:30 - 18:30 Training Only - salle pole	17:30 Yoga Aérien - Marilyne	18:00 Pole 1ères inversion & inter premiers pas - Monique (cours pour 2 niveau)	17:30 Souplesse - Jessica	17h40-18h40 Silk level 1 - Tanja	18:00 Cerceau: Initiation/ débutant 1 - Monique			18:00 Pole Flow - Tania 1 semaine sur 2				
19: 20 Pole START & Pole Débutant - Monique (cours pour 2 niveaux)	19:40 Sangles Aériens - Jan *1 semaine sur deux*	18:30 PRACTICE POLE	18:40 Pole Signature Class (dès Inter) - Tania	18:40 Dance Contemporaine - Jessica	19:00 Pole Choregraphie dès inter - Marilyne	18:45 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne (cours pour 2 niveaux)	18:45 Cerceau Tous Niveaux - Mireille	19:10 Renforcement musculaire - Monique / Murielle	18:30 Heels technique & tricks - Elsa	18h50-19h50 Silk level 2 - Tanja	19:00 Cerceau: Débutant 2 / Intermédiaire - Monique	18:30 - 19:30 Training Only - salle pole *1 semaine sur 2*	18:30 Hamac aérien - Céline *1 semaine sur 2*	19:15 Pole Intermédiaire - Tania 1 semaine sur 2			
	19:40 Hamac aérien - Céline *1 semaine sur deux*	19:45 Pole Débutant & Débutant Upside Down - Lauriane (cours pour 2 niveaux)		19:50 Flying Pole - Tania	20:00 Souplesse (2) - Marilyne *zoom & sur place*	20:00 Pilates - Alice *zoom & sur place*	20:00 Yoga Aérien - Marilyne	20:20 Pole Start & Pole Débutant - Murielle	19:40 Heels floorwork & flow - Elsa	20h00-20h40 Training Only - aériens								
					20:00 PRACTICE POLE													

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, Pilates, Acro yoga	(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	entrainement libre salle pole ou salle aériens	espace d'entrainement sans prof		