

PLANNING 2026

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

sous réserve 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 réservée							8:30 Salle réservée			
															10:00 Pole Start & Pole Débutant Luna Johanna <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	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	13:30 Salle réservée	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	13:30 Salle réservée	11:15 Pole Tous Niveaux Luna Johanna	11:15 - 12:15 Training Only - aériens		
					16:00 Cours facultatif école Monique				14:30 Salle réservée									
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	16:30-17:30 Silk Teens (1) 16-19 ans Tanja				17:00 Cours Junior Débutant (1) Lara				
18:15 Pole Vânes Inversions & Inter premiers pas Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	18:30 Acro - danse Jan	18:30 Pole START et Pole Débutant Lauriane	17:30 Pole START Tania		18:00 Pole Inter & Pole Avancé Marilyne	17:30 - 18:30 Training Only - salle pole	17:30 Yoga Aérien Marilyne	18:00 Pole Vânes Inversion & Inter premiers pas Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	17:30 Souplesse Jessica	17:40-18:40 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 <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	19:40 Sangles Aériens Jan 1 semaine sur deux	18:30 PRACTICE POLE	18:40 Pole Signature Class (des Inter) Tania	18:40 Dance Contemporaine Jessica	19:00 Pole Chorégraphie des Inter Marilyne	18:45 Pole Inter & Pole Avancé Marilyne <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	18:45 Cerceau Tous Niveaux Mireille	19:10 Renforcement musculaire Monique / Murielle	18:30 Heels technique & tricks Elsa	18:50-19:50 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 <small>(cours pour 2 niveaux)</small>		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	20:00-20:40 Training Only - aériens								
					20:00 PRACTICE POLE													

INFORMATIONS									
Legendes :									
NEW	Nouveaux 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	entraînement libre salle pole ou salle aériens	espace d'entraînement sans prof				