

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche
Studio Fribourg		Studio Fribourg		Studio Fribourg		Studio Fribourg		Studio Fribourg		Studio Fribourg		Studio Fribourg
salle VORTEX Pole	salle NEBULA Aériens	salle VORTEX Pole	salle NEBULA Aériens	salle VORTEX Pole	salle NEBULA Aériens	salle VORTEX Pole	salle NEBULA Aériens	salle VORTEX Pole	salle NEBULA Aériens	salle VORTEX Pole	salle NEBULA Aériens	Fribourg
				8:30 Salle réservé	8:30 Salle réservé					10:00 Pole Start & Pole Débutant - Luna Johanna <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	10:00 Cerceau Initiation/ Débutant / Inter - Monique	
				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	
					13:30 Salle réservée	13:30 Salle réservée	13h30-14h30 Training Only - aériens (1)	13:30 Salle réservée				
18:15 Pole fées Inversions & inter premiers pas - Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	18:30 Hamac aérien - Céline 13-20-27 juillet 24 août	17:30 Pole START - Tania	17:30-18:30 Training Only - aériens	17:30 - 18:30 Training Only - salle pole	17:30 Yoga Aérien - Marilyne	17:30 Souplesse - Jessica	17h40-18h40 Silk level 1 - Tanja					
19:20 Pole START & Pole Débutant - Monique <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	19:30-20:30 Training Only - aériens	18:40 Pole Signature Class (des inter) - Tania	18:40 Renforcement musculaire - Jessica	18:45 Pole Inter & Pole Avancé - Marilyne <small>(cours pour 2 niveaux)</small>	18:45 Cerceau Tous Niveaux - Mireille	18:30 Heels technique & tricks - Elsa	18h50-19h50 Silk level 2 - Tanja	18:30 - 19:30 Training Only - salle pole - 10-17-31 juillet	18:30 Hamac aérien - Céline 10-17-31 juillet			
	reprise de l'acro danse et sangles dès le 31.08.26	19:50 - 20:50 Contem'pole - Jessica	19:50 Flying Pole - Tania	20:00 Pilates - Alice zoom & sur place pas de cours le 15.07.2026	20:00 Yoga Aérien - Marilyne	19:40 Heels floorwork & flow - Elsa	20h00-20h40 Training Only - aériens					

INFORMATIONS

Legendes :

- NEW** Nouveau cours
- Cours hors abo** Pas inclus dans les abonnements
- Cours Junior** Cours Junior de 7ans - 15ans
- Cours Ado/adulte Sports & Arts aériens** Sports et Arts Aériens
- Cours Ado/adulte Flow & Balance** Yoga, Yoga aérien, Pilates, Acro yoga
- Cours Teens** Cours Teen's 10ans - 15ans
- Cours Ado/adulte Strength & Grace** Souplesse, Workout, Danse
- (1)** hors vacances scolaires et jours fériés
- entraînement libre salle pole ou salle aériens** espace d'entraînement sans prof
- (2) ZOOM & Live** Cours hybride sur place et via ZOOM
- ZOOM ONLY** Cours via ZOOM seulement