

PLANNING DES COURS HIVER 2023

Session du 9 janvier au 7 juillet 2023 (selon calendrier scolaire)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		Rte des Chenevières 9 1785 Cressier FR	Rte du Petit-Moncor 1C, 1752 Villars-sur-Glâne		CFPS Château de Seedorf Rte de Seedorf 101, 1757 Noréaz	
					ONLINE sur Zoom	
8h00		Pilates 8h00 - 9h00				
9h00		Pilates 9h15 - 10h15			Pilates 8h45 - 9h45	
10h00		Posture yoga 10h30 - 11h30			Pilates 10h00 - 11h00	
11h00						
12h00		Fascia Move 12h15 - 13h15			Fascia yoga 12h15 - 13h15	
13h00						
14h00		Pilates 13h45 - 14h45				
18h00	Pilates 18h00 - 18h50		Pilates 18h30 - 19h30			
19h00	Yogalates 19h00 - 20h00		Power Yoga 19h45 - 20h45			
20h00						