verthum

www.verthum.com

PLANNING DES COURS Automne 2026

Session du 31 août au 18 décembre (selon calendrier scolaire)

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00		**Pilates** 8h45 - 9h45			**Pilates** 8h45 - 9h45	
10h00		**Yogalates** 10h00 - 11h00			**Pilates** 10h00 - 11h00	
11h00						
12h00		**Fascia Move** 12h15 - 13h15				
13h00						
14h00		**Pilates** 13h45 - 14h45				
18h00	**Pilates** 18h00 - 18h50		**Pilates** 18h30 - 19h30			
19h00	**Yogalates** 19h00 - 20h00					
20h00	**Fascia Yoga** 20h15 - 21h15		**Power Yoga** 19h45 - 20h45			