



verthum

www.verthum.com

PLANNING DES COURS Automne 2023

Session du 28 août au 22 décembre 2023 (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			Fascia yoga 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			