



verthum  
[www.verthum.com](http://www.verthum.com)

## PLANNING DES COURS AUTOMNE 2022

Session du 29 août au 23 décembre 2022 (selon calendrier scolaire)

|       | LUNDI                                | MARDI                                | MERCREDI                           | JEUDI | VENDREDI                            | SAMEDI |
|-------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------|-------------------------------------|--------|
| 8h00  |                                      | <b>Pilates</b><br>8h00 - 9h00        |                                    |       |                                     |        |
| 9h00  |                                      | <b>Pilates</b><br>9h15 - 10h15       |                                    |       | <b>Pilates</b><br>8h45 - 9h45       |        |
| 10h00 |                                      | <b>Posture yoga</b><br>10h30 - 11h30 |                                    |       | <b>Pilates</b><br>10h00 - 11h00     |        |
| 11h00 |                                      |                                      |                                    |       |                                     |        |
| 12h00 |                                      | <b>Fascia Move</b><br>12h15 - 13h15  |                                    |       | <b>Fascia yoga</b><br>12h15 - 13h15 |        |
| 13h00 |                                      |                                      |                                    |       |                                     |        |
| 14h00 |                                      | <b>Pilates</b><br>13h45 - 14h45      |                                    |       |                                     |        |
| 18h00 | <b>Pilates</b><br>18h00 - 18h50      |                                      |                                    |       |                                     |        |
| 19h00 | <b>Posture yoga</b><br>19h00 - 20h00 |                                      | <b>Pilates</b><br>18h30 - 19h30    |       |                                     |        |
| 20h00 |                                      |                                      | <b>Power Yoga</b><br>19h45 - 20h45 |       |                                     |        |

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

|

|

|

|

|

|

|

|