

Programme découverte Fribourg

Vendredi, 01.11.2024 Jour férié FR

Lundi, 04.11.2024

- 18:00 – 18:50 Body Sculpt
- 18:00 – 18:50 Pilates
- 18:00 – 18:50 Stretching-Relaxation
- 18:00 – 18:50 Zumba
- 18:00 – 18:50 Aquarelle
- 19:00 – 19:50 Body Sculpt
- 19:00 – 19:50 Pilates-Yoga
- 19:15 – 20:15 Atelier de théâtre

Mardi, 05.11.2024

- 09:00 – 09:50 Gymnastique seniors
- 10:00 – 10:50 Pilates
- 17:00 – 17:50 Danse classique tous niveaux
- 18:00 – 18:50 Dance Workout
- 18:00 – 18:50 Dessin et croquis
- 18:00 – 18:50 Zumba
- 18:30 – 19:20 Pilates
- 19:00 – 19:50 Pilates
- 19:00 – 19:50 Aquarelle
- 20:00 – 20:50 Tribal Fusion Bellydance
- 20:00 – 20:50 Peinture

Mercredi, 06.11.2024

- 09:30 – 10:20 Body Sculpt
- 18:00 – 18:50 Fitness Trampoline Jumping
- 18:00 – 18:50 Pilates
- 18:00 – 18:50 Couture
- 18:00 – 18:50 Hatha Yoga
- 18:30 – 19:20 Pilates
- 19:00 – 19:50 Ballet Workout
- 19:00 – 19:50 Dessin : Mangas
- 19:00 – 19:50 Zumba
- 19:00 – 19:50 Couture
- 20:00 – 20:50 Peinture Acrylique

Jeudi, 07.11.2024

- 09:30 – 10:20 Gym douce
- 10:35 – 11:25 Pilates
- 12:15 – 13:05 Pilates
- 12:15 – 13:05 Tai Chi Chuan
- 14:00 – 14:50 Pilates
- 18:00 – 18:50 Zumba
- 18:30 – 19:20 Dessin et Peinture
- 19:00 – 19:50 Pilates-Yoga

19:00 – 19:50 Zumba

19:30 – 20:20 Dessin et Peinture

Vendredi, 08.11.2024

- 10:05 – 10:55 Pilates
- 12:05 – 12:55 Pilates
- 12:15 – 13:05 Zumba

Samedi, 09.11.2024

- 09:30 – 10:20 Tai Chi Chuan
- 10:30 – 11:20 Hatha Yoga

Lundi, 11.11.2024

- 18:00 – 18:50 Body Sculpt
- 18:00 – 18:50 Pilates
- 18:00 – 18:50 Stretching-Relaxation
- 18:00 – 18:50 Zumba
- 18:00 – 18:50 Aquarelle
- 19:00 – 19:50 Body Sculpt
- 19:00 – 19:50 Pilates-Yoga
- 19:15 – 20:15 Atelier de théâtre

Mardi, 12.11.2024

- 09:00 – 09:50 Gymnastique seniors
- 10:00 – 10:50 Pilates
- 17:00 – 17:50 Danse classique tous niveaux
- 18:00 – 18:50 Dance Workout
- 18:00 – 18:50 Dessin et croquis
- 18:00 – 18:50 Zumba
- 18:30 – 19:20 Pilates
- 19:00 – 19:50 Pilates
- 19:00 – 19:50 Aquarelle
- 20:00 – 20:50 Tribal Fusion Bellydance
- 20:00 – 20:50 Peinture

Mercredi, 13.11.2024

- 09:30 – 10:20 Body Sculpt
- 18:00 – 18:50 Fitness Trampoline Jumping
- 18:00 – 18:50 Pilates
- 18:00 – 18:50 Hatha Yoga
- 18:00 – 18:50 Couture
- 18:30 – 19:20 Pilates
- 19:00 – 19:50 Ballet Workout
- 19:00 – 19:50 Dessin : Mangas
- 19:00 – 19:50 Zumba
- 19:00 – 19:50 Couture
- 20:00 – 20:50 Peinture Acrylique

Jeudi, 14.11.2024

- 09:30 – 10:20 Gym douce
- 10:35 – 11:25 Pilates
- 12:15 – 13:05 Pilates
- 12:15 – 13:05 Tai Chi Chuan
- 14:00 – 14:50 Pilates
- 18:00 – 18:50 Zumba
- 18:30 – 19:20 Dessin et Peinture
- 19:00 – 19:50 Pilates-Yoga
- 19:00 – 19:50 Zumba
- 19:30 – 20:20 Dessin et Peinture

Vendredi, 15.11.2024

- 10:05 – 10:55 Pilates
- 12:05 – 12:55 Pilates
- 12:15 – 13:05 Zumba

Vendredi, 16.11.2024

- 09:30 – 10:20 Pilates
- 10:00 – 10:50 Afro Dance
- 10:30 – 11:20 Ballet Workout
- 11:30 – 12:20 Modern Jazz Débutant

Lundi, 18.11.2024

- 18:00 – 18:50 Body Sculpt
- 18:00 – 18:50 Pilates
- 18:00 – 18:50 Stretching-Relaxation
- 18:00 – 18:50 Zumba
- 18:00 – 18:50 Aquarelle
- 19:00 – 19:50 Body Sculpt
- 19:00 – 19:50 Pilates-Yoga
- 19:15 – 20:15 Atelier de théâtre

Mardi, 19.11.2024

- 09:00 – 09:50 Gymnastique seniors
- 10:00 – 10:50 Pilates
- 17:00 – 17:50 Danse classique tous niveaux
- 18:00 – 18:50 Dance Workout
- 18:00 – 18:50 Dessin et croquis
- 18:00 – 18:50 Zumba
- 18:30 – 19:20 Pilates
- 19:00 – 19:50 Pilates
- 19:00 – 19:50 Aquarelle
- 20:00 – 20:50 Tribal Fusion Bellydance
- 20:00 – 20:50 Peinture

O = Le cours se déroule en ligne

Programme découverte

Mercredi, 20.11.2024

09:30 – 10:20	Body Sculpt
18:00 – 18:50	Fitness Trampoline Jumping
18:00 – 18:50	Pilates
18:00 – 18:50	Hatha Yoga
18:00 – 18:50	Couture
18:30 – 19:20	Pilates
19:00 – 19:50	Ballet Workout
19:00 – 19:50	Dessin : Mangas
19:00 – 19:50	Zumba
19:00 – 19:50	Couture
20:00 – 20:50	Peinture Acrylique

Jeudi, 21.11.2024

09:30 – 10:20	Gym douce
10:35 – 11:25	Pilates
12:15 – 13:05	Pilates
12:15 – 13:05	Tai Chi Chuan
14:00 – 14:50	Pilates
18:00 – 18:50	Zumba
18:30 – 19:20	Dessin et Peinture
19:00 – 19:50	Pilates-Yoga
19:00 – 19:50	Zumba
19:30 – 20:20	Dessin et Peinture

Vendredi, 22.11.2024

10:05 – 10:55	Pilates
12:05 – 12:55	Pilates
12:15 – 13:05	Zumba

Lundi, 25.11.2024

18:00 – 18:50	Body Sculpt
18:00 – 18:50	Pilates
18:00 – 18:50	Stretching-Relaxation
18:00 – 18:50	Zumba
18:00 – 18:50	Aquarelle
19:00 – 19:50	Body Sculpt
19:00 – 19:50	Pilates-Yoga

Mardi, 26.11.2024

09:00 – 09:50	Gymnastique seniors
10:00 – 10:50	Pilates
17:00 – 17:50	Danse classique tous niveaux
18:00 – 18:50	Dance Workout
18:00 – 18:50	Dessin et croquis
18:00 – 18:50	Zumba
18:30 – 19:20	Pilates
19:00 – 19:50	Pilates
19:00 – 19:50	Aquarelle
20:00 – 20:50	Tribal Fusion Bellydance
20:00 – 20:50	Peinture

Mercredi, 27.11.2024

09:30 – 10:20	Body Sculpt
18:00 – 18:50	Fitness Trampoline Jumping
18:00 – 18:50	Pilates
18:00 – 18:50	Hatha Yoga
18:00 – 18:50	Couture
18:30 – 19:20	Pilates
19:00 – 19:50	Ballet Workout
19:00 – 19:50	Dessin : Mangas
19:00 – 19:50	Zumba
20:00 – 20:50	Peinture Acrylique

Jeudi, 28.11.2024

09:30 – 10:20	Gym douce
10:35 – 11:25	Pilates
12:15 – 13:05	Pilates
12:15 – 13:05	Tai Chi Chuan
14:00 – 14:50	Pilates
18:00 – 18:50	Zumba
18:30 – 19:20	Dessin et Peinture
19:00 – 19:50	Pilates-Yoga
19:00 – 19:50	Zumba
19:30 – 20:20	Dessin et Peinture

Nos cours de cuisine disponible avec l'abonnement

04.11.2024	10:00 – 10:50	Bonhommes en pain d'épices
04.11.2024	11:20 – 12:10	Fingerfood express
04.11.2024	16:40 – 17:30	Fingerfood express
06.11.2024	11:00 – 11:50	Plats de légumes
06.11.2024	13:00 – 13:50	Rochers au chocolat
12.11.2024	15:00 – 15:50	Cookies
12.11.2024	16:30 – 17:20	Bonhommes en pain d'épices
20.11.2024	09:00 – 09:50	Caramel beurre salé
20.11.2024	10:30 – 11:20	Fingerfood express
28.11.2024	18:00 – 18:50	Rochers au chocolat
28.11.2024	19:30 – 20:20	Bonhommes en pain d'épices



O = Le cours se déroule en ligne