

Cours hebdomadaires

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
8:30	Pilates prénatal avec Anne		Gym Ballon prénatal avec Anne			Préparation à la naissance en groupe	Préparation à la naissance en groupe	
9:00		Pilates Matwork avec Anne						
9:30								
10:00	Yoga-Pilates postnatal avec Anne		Gym Ballon postnatale avec Anne	Gym Ballon postnatale avec Anne				
10:30		Pilates Matwork avec Anne						
11:00								
11:30								
12:00								
13:00								
14:00								
14:30		Cours collectif portage avec bébé avec Déborah						
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00				Pilates Matwork avec Anne				
17:30								
18:00	Pilates Matwork avec Anne	Aquagym prénatale en couple		Pilates Matwork avec Anne	Préparation à la parentalité en groupe "Être parents, c'est comment?" Co-animé par les sages-femmes et Xavier Gottraux			
18:15								
18:30								
19:00	Yoga prénatal avec Anne	Gym Ballon prénatal avec Anne	Cours collectif portage avec Déborah	Aquagym prénatale				
19:15								
19:30								
20:00								
20:15								
20:30								
21:00								

Pas de cours durant les vacances scolaires Fribourgeoises