

PLANNING

du mois DE NOVEMBRE



HÔTEL DES TROIS COURONNES
&
DESTINATION SPA

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
MATIN		9H00 Barre — Laura		9H00-10H30 Yoga — Gabrielle	9H15 Yoga Kundalini — Alessandra	10H15 Pilates Ring — Myriam 01/11
						10H15 Yoga — Aurélie 08/11
MIDI	12H15 Aquafitness — Myriam	12H15 Functional Training /3S — Myriam		12H15 Circuit Training — Djibril	12H15 Pilates Theraband — Myriam	10H15 Les 3 S — Myriam 15/11
APRES-MIDI		13H15 Barre — Laura	14H15 Stretching & Posture — Myriam		14H15 Pilates Theraband — Myriam	10H15 Dos/Abdos — Myriam 22/11
	18H30 Yoga — Shanon					10H15 Dance en conscience — Gabrielle 29/11



PURESSENS SPA

Durée des cours: 50min (classes time)

Yoga du jeudi: 90 minutes (Thursday classes, Yoga)

Les jours fériés, les cours ne sont pas assurés. (No classes on bank holidays)

En cas de doute, veuillez appeler la réception du Puresens Spa au numéro suivant: 320

(If any doubts, please contact the Puresens Spa Reception at the following number: 320)

Baromètre d'intensité:

