

PLANNING

du mois D' AOÛT



HÔTEL DES TROIS COURONNES
&
DESTINATION SPA

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
MATIN				9H00-10H30 Yoga Aurélie / Gabrielle		10H15 Circuit Training Djibril 02/08
						10H15 Body Sculpt Hugo 09/08
MIDI	12H15 Aquafitness Rachid / Myriam	12H15 Functional Training Hugo / Djibril / Myriam		12H15 Circuit Training Djibril	12H15 Pilates Mat Ring Katya / Kim	10H15 Circuit Training Djibril 16/08
APRES-MIDI			14H15 Stretching & Posture Katya / Kim / Myriam		14H15 Pilates Mat Ring Aurélie / Myriam	10H15 Circuit Training Hugo 23/08
	18H30 Yoga Kim / Aurélie / Shanon		19H15 Yoga / Dance en conscience Aurélie / Gabrielle			10H15 Dance en conscience Gabrielle 30/08



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:

