

# PLANNING

*du mois* OCTOBRE



HÔTEL DES TROIS COURONNES  
&  
DESTINATION SPA

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
MATIN				9H00-10H30 <b>Yoga</b> Gabrielle		10H15 <b>Yoga</b> Gabrielle 05/10
						10H15 <b>les 3 S</b> Myriam 12/10
MIDI	12H15 <b>Aquafitness</b> Myriam	12H15 <b>Functional Training</b> /3S Myriam	12H15 <b>Boxe</b> Hugo	12H30 <b>Circuit Training</b> Djibril	12H15 <b>Pilates Mat Ring</b> Myriam	10H15 <b>Pilates roller</b> Myriam 19/10
APRES-MIDI			14H15 <b>Stretching &amp; Posture</b> Myriam			10H15 <b>Circuit training</b> Djibril 26/10
	18H30 <b>Yoga</b> Shanon					



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 PuresSENS Spa au numéro suivant: 320**

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

Baromètre d'intensité:

