

PLANNING

du mois NOVEMBRE



HÔTEL DES TROIS COURONNES
&
DESTINATION SPA

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
MATIN				9H00-10H30 Yoga Gabrielle		10H15 Functionnal Training Myriam 02/11
						10H15 Body Sculpt Myriam 09/11
MIDI	12H15 Aquafitness Myriam	12H15 Functional Training <i>/3S</i> Myriam	12H15 Boxe Hugo	12H30 Circuit Training Djibril	12H15 Pilates Mat Roller Myriam	10H15 Le 3 S Myriam 16/11
APRES-MIDI			14H15 Stretching & Posture Myriam			10H15 Circuit training Djibril 23/11
	18H30 Yoga Shanon					10H15 Dos/Abdos Myriam 30/11



PURESENS 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:

