

PLANNING

du mois DE SEPTEMBRE



HÔTEL DES TROIS COURONNES
&
DESTINATION SPA

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
MATIN				9H00-10H30 Yoga Gabrielle		10H15 Stretching Myriam 06/09
						10H15 Pilates on the Ball Myriam 13/09
MIDI	12H15 Aquafitness Myriam	12H15 Functional Training /3S Myriam		12H15 Circuit Training Djibril	12H15 Pilates Theraband Myriam	10H15 Les 3S Myriam 20/09
APRES-MIDI			14H15 Stretching & Posture Myriam		14H15 Pilates Theraband Myriam	10H15 Dance en conscience Gabrielle 27/09
	18H30 Yoga 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 Puresens Spa au numéro suivant: 320

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

Baromètre d'intensité:

