

PLANNING

du mois **DE MAI**



HÔTEL DES TROIS COURONNES
— & —
DESTINATION SPA

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
MATIN				9H00-10H30 Yoga — Gabrielle		10H15 Circuit Training — Hugo 03/05
						10H15 Yoga — Gabrielle 10/05
MIDI	12H15 Aquafitness — Myriam	12H15 Functional Training /3S — Myriam		12H15 Circuit Training — Djibril	12H15 Pilates on the Ball — Myriam	10H15 Pilates Theraband — Myriam 17/05
APRES-MIDI			14H15 Stretching & Posture — Myriam		14H15 Pilates on the Ball — Myriam	10H15 Circuit Training — Djibril 24/05
	18H30 Yoga — Shanon		19H15 Dance en conscience — Gabrielle			10H15 Dos / Abdos — Myriam 31/05



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:

