

PLANNING

du mois DE JANVIER



HÔTEL DES TROIS COURONNES
&
DESTINATION SPA

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
MATIN		9H00 Barre — Laura		9H00-10H30 Yoga — Gabrielle		10H15 Body Sculpt — Myriam 03/01
						10H15 Yoga — Aurélie 10/01
MIDI	12H15 Aquafitness — Myriam	12H15 Functional Training /3S — Myriam		12H15 Circuit Training — Djibril	12H15 Pilates on the ball — Myriam	10H15 Functional Training — Myriam 17/01
APRES-MIDI		13H15 Barre — Laura	14H15 Stretching & Posture — Myriam		14H15 Pilates on the ball — Myriam	10H15 Pilates Mat — Myriam 24/01
	18H30 Yoga — Shanon		18H00 Taiji Quan — Françoise		17h00 Yoga Kundalini — Alessandra	10H15 Les 3 S — Myriam 31/01



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 Puresens Spa au numéro suivant: 320

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

Baromètre d'intensité:

