

PLANNING

du mois

DU 06 AU 30 AVRIL



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		weekend de Pâques pas de cours
		11H00 Barre — Laura				10H15 Yoga — Aurélie 11/04
MIDI	12H15 Aquafitness à partir du 13/04 — Myriam	12H15 Functionnal Training /3S — Myriam		12H15 Circuit Training — Djibril	12H15 Pilates Theraband — Myriam	10H15 Body Sculpt — Myriam 18/04
APRES-MIDI			14H15 Stretching — Myriam		14H15 Pilates Theraband — Myriam	10H15 Stretching — Myriam 25/04
	18H30 Yoga — Shanon		18H00 Taiji Quan — Françoise		17h00 Yoga Kundalini — Alessandra	



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:

