

PLANNING

du mois MAI 2024



HÔTEL DES TROIS COURONNES
&
DESTINATION SPA

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
MATIN				9H00-10H30 Yoga Gabrielle		10H15 Functional Training Myriam 04/05
						10H15 Circuit Trainig Djibril 11/05
MIDI	12H15 Aquafitness Myriam	12H15 Functional Training Myriam		12H30 Circuit Training Djibril	12H15 Pilates on the Ball Myriam	10H15 Stretching Myriam 18/05
APRES-MIDI			14H15 Stretching & Posture Myriam		13H15 Pilates on the Ball Myriam	10H15 Body Sculpt Myriam 25/05
	18H30 Yoga Shanon		19H00 Yoga Kim			



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:

