

PLANNING

du mois NOVEMBRE 2023



HÔTEL DES TROIS COURONNES
&
DESTINATION SPA

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
MATIN				9H00-10H30 Yoga Noémie		10H15 Body Sculpt Myriam 04/11
						10H15 Functional Training Myriam 11/11
MIDI	12H15 Aquafitness Myriam	12H15 Functional Training Myriam			12H15 Pilates On the Ball Myriam	10H15 Yoga Charlotte 18/11
APRES-MIDI			14H15 Stretching & Posture Myriam		13H15 Pilates On the Ball Myriam	10H15 Pilates Ring / Roller Myriam 25/11
			19H15 Yoga Charlotte			



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:

