

PLANNING

du mois DE JUILLET



HÔTEL DES TROIS COURONNES
&
DESTINATION SPA

	MONDAY LUNDI	TUESDAY	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
MATIN				9H00-10H30 Yoga Gabrielle		10H15 Body Sculpt Myriam 04/07
	10h00 Barre Svitlana					10H15 Yoga Aurélie 11/07
MIDI	12H15 Aquafitness Myriam	12H15 Functionnal Training / Body Sculpt Myriam		12H15 Circuit Training Djibril	12H15 Pilates Mat Bosu Myriam	10H15 Dos/Abdo Myriam 18/07
APRES-MIDI			14H15 Stretching Myriam		14H15 Pilates Mat Bosu Myriam	10H15 Streching Myriam 25/07
	18H30 Yoga Aurélie		18H00 Taiji Quan Françoise			



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:

