PLANNING *du mois* NOVEMBRE

HÔTEL DES TROIS COURONNES & DESTINATION SPA

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
MATIN				9H00-10H15 Yoga – Gabrielle	9H00 Yoga Kundalini – Alessandra	10H15 Body Sculpt – Myriam – 07/11
	10h00 Barre – Svitlana					10H15 Yoga – Aurélie – 14/11
MIDI	12H15 Aquafitness – Myriam	12H15 Functionnal Training / Body Sculpt – Myriam		12H15 Barre – Svitlana	12H15 Pilates on the Ball – Myriam	10H15 Dos / Abdos – Myriam – 21/11
APRES-MIDI			14H15 Stretching – Myriam		14H15 Pilates on the Ball – Myriam	10H15 Pump & Shape – Myriam – 28/11
	18H30 Yoga – Shanon		18H00 Taiji Quan – Françoise			

PURESSENS SPA

Durée des cours: 50min (classes time)
Yoga du jeudi: 75 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: