

# PLANNING

*du mois* DE MARS



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		10H15 Body Sculpt — Myriam 07/03
		11H00 Barre — Laura				10H15 Yoga — Aurélie 14/03
MIDI	12H15 Aquafitness — Myriam	12H15 Functional Training /3S — Myriam		12H15 Circuit Training — Djibril	12H15 Pilates on the ball — Myriam	10H15 Dos/Abdos — Myriam 21/03
APRES-MIDI			14H15 Stretching & Posture — Myriam		14H15 Pilates on the ball — Myriam	10H15 Yoga Kundalini — Alessandra 28/03
	18H30 Yoga — Shanon		18H00 Taiji Quan — Françoise		17h00 Yoga Kundalini — Alessandra	



PURESENS 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:

