

PLANNING

du mois DE JUILLET



HÔTEL DES TROIS COURONNES
&
DESTINATION SPA

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
MATIN				9H00-10H30 Yoga Gabrielle		10H15 Yoga Gabrielle 05/07
						10H15 Circuit Training Djibril 12/07
MIDI	12H15 Aquafitness Myriam	12H15 Functional Training /3S Myriam		12H15 Circuit Training Djibril	12H15 Pilates Mat Ring Myriam	10H15 Stretching Myriam 19/07
APRES-MIDI			14H15 Stretching & Posture Myriam		14H15 Pilates Mat Ring Myriam	10H15 Body Sculpt Rachid 26/07
	18H30 Yoga Shanon		19H15 Dance en conscience Gabrielle			



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:

