

PLANNING

du mois DÉCEMBRE



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 07/12
						10H15 Circuit training Djibril 14/12
MIDI	12H15 Aquafitness Myriam	12H15 Functional Training /3S Myriam	12H15 Boxe Hugo	12H30 Circuit Training Djibril	12H15 Pilates Theraband Myriam	10H15 Pilates on the Ball Myriam 21/12
APRES-MIDI			14H15 Stretching & Posture Myriam			10H15 Les 3S Myriam 28/12
	18H30 Yoga Shanon					



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:

