

# PLANNING

*du mois* AVRIL 2024



HÔTEL DES TROIS COURONNES  
 &  
 DESTINATION SPA

	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
MATIN				9H00-10H30 <b>Yoga</b> Gabrielle		10H15 <b>Functional Training</b> Myriam 06/04
						10H15 <b>Circuit Training</b> Rachid 13/04
MIDI	12H15 <b>Aquafitness</b> Myriam / Rachid	12H15 <b>Functional Training</b> Myriam / Djibril		12H30 <b>Circuit Training</b> Djibril	12H15 <b>Pilates Mat</b> Myriam/Shanon/Gabrielle	9H00 <b>Yoga</b> Gabrielle 20/04
APRES-MIDI			14H15 <b>Stretching &amp; Posture</b> Myriam/ Kim / Gabrielle		13H15 <b>Pilates Mat</b> Myriam/Shanon/Gabrielle	10H15 <b>Pilates Ring</b> Myriam 27/04
	18H30 <b>Yoga</b> Shanon		18H30 <b>Yoga</b> Kim			



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 Puresens Spa au numéro suivant: 320**

(If any doubts, please contact the Puresens Spa Reception at the following number: 320)

Baromètre d'intensité:

