

# PLANNING

*du mois* DE MAI



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	9h00 Yoga Kundalini — Alessandra	10H15 Pilates Mat — Myriam 02/05
		11H00 Barre — Laura				10H15 Yoga — Aurélie 09/05
MIDI	12H15 Aquafitness — Myriam	12H15 Functionnal Training /3S — Myriam		12H15 Circuit Training — Djibril	12H15 Pilates Theraband — Myriam	10H15 Functionnal Training — Myriam 16/05
APRES-MIDI			14H15 Stretching — Myriam		14H15 Pilates Theraband — Myriam	10H15 Dos/Abdos — Myriam 23/05
	18H30 Yoga — Shanon		18H00 Taiji Quan — Françoise			10H15 Pilates Mat Ring — Myriam 30/05



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:

