





























# Harmony Meyrin

dernière mäj: août 2022

(1<sup>er</sup> étage de l'Atrium Park)  
Lu au Ve 08h-20h30, Sa et Di 09h-14h  
Tél. 022 797 29 29 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H00 CAF 	09H00 TOTAL SCULPT 	09H00 CAF 				
	10H00 YOGA 	10H00 MOBILITÉ STRETCHING 	10H00 STRETCHING 			10H00 CARDIO SCULPT 	10H30 LES MILLS BODY PUMP 
						11H00 (90') YOGA 	11H30* INDOOR CYCLING 
Midi	12H30 (45')* INDOOR CYCLING 	12H30 (45') LES MILLS BODY PUMP 	12H30 (45') CAF 	12H30 (45') PILATES 	12H30 (45') TOTAL SCULPT 	12H30 ZUMBA 	
A.-midi							
Soir	17H45 (45') LES MILLS BODYATTACK 	17H45 (45')* INDOOR CYCLING 	17H45 (45') TOTAL SCULPT 	17H45 (45') LES MILLS CORE 	17H45 (45') LES MILLS BODYBALANCE 		
	18H30 LES MILLS BODY PUMP 	18H30 (45') LES MILLS CORE 	18H30 ZUMBA 	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT 	18H30 LES MILLS BODY PUMP 		
		19H15 YOGA 	19H30 (45') <sup>1</sup> PILATES 				

Nous vous prions de respecter l'horaire et la durée des cours. Pour votre sécurité et votre bien-être, il est conseillé de ne pas manquer l'échauffement au début et le stretching à la fin des cours. Un suivi régulier de ces cours apporte une amélioration générale de votre santé, une meilleure coordination, un gain de force et une tonification musculaire et cardio-vasculaire générale.

Durée des cours : une heure ou spécifié

Avant le premier cours de Body Pump: formation d'environ 30 min. obligatoire sur RDV.

<sup>1</sup> Cours à l'essai

\* Il est conseillé pour votre confort de prévoir un short-cycliste ou une selle de protection en silicone.

La direction se réserve le droit de modifier ou de changer les cours et leurs horaires, et d'annuler les cours en-dessous de 3 participants.

