

# Harmony Gland













dernière mäj : août 2022

Lu et Me 06h30-21h, Ma et Je 08h30-21h,

Ve 08h30-20h, Sa et Di 09h-14h

Tél. 022 950 44 00 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 (50')* <b>LES MILLS RPM</b>	09H15 <b>CAF</b> 	09H15 <b>PILATES</b> 	09H15 (45') <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	09H15 (45') <b>LES MILLS CORE</b>	09H15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
	10H15 <b>PILATES STRETCHING</b>			10H15 <b>MOBILITÉ STRETCHING</b>	10H15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10H15* <b>INDOOR CYCLING</b>	
							11H00 <b>PILATES</b> 
Midi	12H30 (45') <b>YOGA</b> 	12H30 (45') <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12H30 (45')* <b>CORE BIKE</b> 	12H30 (45') <b>CIRCUIT TRAINING</b>	12H30 (45') <b>CAF</b> 		
A.-Midi		14H00 <b>TOTAL SCULPT</b>					
Soir	18H00 (30') <b>ABDOS FLASH</b> 	18H00 (45')* <b>INDOOR CYCLING</b>	18H00 (50') <b>CARDIO SCULPT 2.0</b> 	18H00 (30') <b>HIIT</b> 			
	18H30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18H45 (45') <b>CAF</b> 	19H00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	18H30 <b>ZUMBA</b> 			
	19H30 (30') <b>HIIT</b> 						

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.

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

1 Cours à l'essai pendant 3 mois 2 Particulièrement recommandé aux personnes souffrant de douleurs et manque de mobilité du dos et cervicales

La direction se réserve le droit de modifier ou de changer les cours et leurs horaires.

