

Dès le
10 oct.

Harmony Eaux-Vives

dernière mäj : oct. 2022

(situé à 200 m du Centre Commercial Eaux-Vives 2000)

Lu au Je 06h30-22h, Ve 06h30-21h, Sa & Di 09h-18h

Tél. 022 800 00 01 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	10H00 TOTAL SCULPT	10H00 TOTAL SCULPT	10H00 YOGA	10H00 PILATES	10H00 CAF	10H00 LES MILLS BODYPUMP	10H00 CAF
						11H00* LES MILLS RPM	11H00 PILATES
Midi	12H15 (45') LES MILLS CORE	12H30 TOTAL SCULPT	12H15 (45')* INDOOR CYCLING	12H15 (45') CIRCUIT TRAINING	12H30 (30') ⚡ ABDOS FLASH		
	13H00 (30') HIIT		13H00 (45') PILATES	13H00 (45') MOBILITÉ STRETCHING			
A.-midi							
Soir		18H00 (30') CORE TRAINING	17H30 YOGA				
	18H15 (45') LES MILLS BODYPUMP	18H30 (30') HIIT	18H30 (45') LES MILLS BODYCOMBAT	18H30 PILATES	18H15 LES MILLS BODYATTACK		
	19H00 (45') LES MILLS BODYATTACK	19H00 ZUMBA	19H15 (45')* LES MILLS RPM	19H30 CARDIO SCULPT			

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.

¹ Cours à l'essai pendant 3 mois

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

** Prestations payante

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.

