Harmony La Praille

dernière màj : **avril 2024**

(sortie La Praille/Carouge, Centre Commercial de La Praille)
Lu & Me 06h30-21h, **Ma & Je** 08h30-21h,
Ve 06h30-20h, **Sa &Di** 10h-17h30
Tél. 022 308 58 58 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 (45') LesMills CORE	09H00 CAF	09H00 LesMills BODYPUMP	09H00 TOTAL SCULPT	09H00 LesMills BODYPUMP CORE		
	10H00 LesMills BODYBALANCE	10H00 PILATES	10H00 YOGA	10H00 MOBILITÉ STRETCHING	10H00 LesMills BODYBALANCE	10H15 ZUMBA	10H30* CORE BIKE
				11H00 ZUMBA		11H15 (45') LesMills CORE	
Midi	12H30 (45') LesMills CORE	12H30 (45')* LesMills RPM	12H30 PILATES	12H30 LesMills BODYPUMP	12H30* INDOOR CYCLING		
	12H30 (30')** HIIT	12H30 (30')** CROSS TRAINING	12H30 (30')** CROSS TRAINING	12H30 (30')** HIIT BOXING	12H30 (30')** HIIT		
Après-midi	14H15 YOGA	14H15 TOTAL SCULPT	14H15 PILATES GYM DOS	14H15 MOBILITÉ STRETCHING	14H15 PILATES GYM DOS	14H30 LesMills BODYPUMP	14H30 (30') HIIT BOXING
						15H30 LesMills BODYATTACK	15H15 MOBILITÉ STRETCHING
Soir	17H30 (30')** CROSS TRAINING	17H30 (45') STEP	17H30 (30')** HIIT BOXING	17H30 (30') LesMills sprint	17H30 CARDIO SCULPT		
	18H15 (45')* LesMills RPM	18H15 LesMills BODYPUMP	18H15 LesMills BODYATTACK	18H15 LesMills BODYCOMBAT			
	19H15 LesMills BODYATTACK	19H15 LesMills BODYCOMBAT	19H15 (45') LesMills CORE	19H15 (30')** CROSS TRAINING			

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.

**Réservation en ligne sous 72h

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.

harmony
ESPACES DE SPORT ET BIEN-ÊTRE

Harmony La Praille

dernière màj : **mars 2024**

(sortie La Praille/Carouge, Centre Commercial de La Praille)
Lu & Me 06h30-21h, **Ma & Je** 08h30-21h,
Ve 06h30-20h, **Sa &Di** 10h-17h30
Tél. 022 308 58 58 - www.harmony.ch

Planning Cours Aquatiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	08H30 AQUA GYM						
	09H30 AQUA GYM	09H30 AQUA JOGGER	09H30 AQUA GYM	09H30** AQUA BIKE	09H30 AQUA GYM	*10H10 (30') Cours Privé Physio	
	10H30 AQUA FITNESS	10H30 AQUA GYM	10H30 AQUA FITNESS	*10H45 Cours Privé Physio	10H30 AQUA FITNESS	10H45** AQUA BIKE	
			*11H30 Cours Privé Physio			11H45 AQUA GYM	11H30 AQUA GYM
Midi	12H30 AQUA FITNESS	12H30 AQUA JOGGER	12H30** AQUA BIKE	12H30 AQUA FITNESS	12H30 AQUA GYM		
Après-midi			*13H30 Cours Privé Physio				
	14H30 AQUA GYM		14H30** AQUA BIKE	14H30 AQUA GYM	14H30 AQUA FITNESS		
Soir	*17H00 Cours Privé Physio	*16H15 Cours Privé Physio					
	18H30 AQUA FITNESS	18H30** AQUA BIKE	18H30 AQUA GYM				

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 : 45 minutes ou spécifié ** **Réservation en ligne sous 72h**

* Cours privés - Informations et inscriptions : Cabinet de Physiothérapie (Ben 079 760 62 69)

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.

harmony
ESPACES DE SPORT ET BIEN-ÊTRE