




















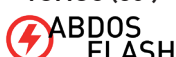




# Harmony Versoix

dernière mäj : mars 2024

Ch. de la Scie 2 - 1290 Versoix  
 Lu et Me 06h30-21h, Ma et Je 08h30-21h  
 Ve 08h30-20h, Sa & Di 09h-16h

Tél. 022 950 40 50 - versoix@harmony.ch - www.harmony.ch

## Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15  ZUMBA	09H15  PILATES	09H15  CARDIO SCULPT	09H15  YOGA	09H15  CIRCUIT TRAINING		
						10H00  TOTAL SCULPT	10H30  YOGA
Midi	12H30 (50')  CIRCUIT TRAINING	12H30  TOTAL SCULPT	12H30 (45') <sup>1</sup>  MOBILITÉ STRETCHING	12H30  CARDIO SCULPT	12H30 (50')*  LESMILLS RPM	11H00 <sup>1</sup>  PILATES	
A.-midi			14H00  YOGA		14H00  LESMILLS BODYBALANCE		
Soir		18H00 (30')  CROSS TRAINING		18H00 (30')  CROSS TRAINING	18H00 <sup>1</sup>  ZUMBA		
	18H30  LESMILLS BODYPUMP	18H30 (30')  ABDOS FLASH	18H30  CAF	18H30 (45')  LESMILLS BODYATTACK			
		19H00 (50')*  LESMILLS RPM		19H15 (45')  MOBILITÉ STRETCHING			

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. Un cours peut être annulé si le nombre d'inscrits est inférieur à 3 personnes.

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.

<sup>1</sup> Cours à l'essai pendant 3 mois

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.

