

# Harmony Meyrin






























dernière mäj: avril 2024

(1<sup>er</sup> étage de l'Atrium Park)

Lu, Me et Ve 08h-20h30, Ma et Je 06h30-20h30, 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 <sup>2</sup>  HARMONY WORKOUT	09H00  TOTAL SCULPT	09H00  LESMILLS BODYPUMP CORE	09H00  CIRCUIT TRAINING	09H00 <sup>2</sup>  HARMONY WORKOUT		
	10H00  YOGA	10H00  MOBILITÉ STRETCHING	10H00  LESMILLS BODYBALANCE	10H00  PILATES STRETCHING		10H00  CARDIO SCULPT	10H00  COUPS CARDIO
						11H00 (90')  YOGA	11H00  LESMILLS BODYPUMP
Midi	12H30 (45')*  INDOOR CYCLING	12H30 (45')  LESMILLS BODYPUMP	12H30 (45')  CAF	12H15 (45')  PILATES	12H30 (45')  TOTAL SCULPT	12H30  ZUMBA	
A.-midi							
Soir	17H45  LESMILLS BODYATTACK	17H45 (45')*  INDOOR CYCLING	17H45 (45')  LESMILLS BODYATTACK	17H45 (45')  LESMILLS CORE			
	18H45 (45')  LESMILLS BODYPUMP	18H30 (45')  LESMILLS CORE	18H30  ZUMBA	18H30  LESMILLS BODYCOMBAT			
		19H15  YOGA	19H30 (45')  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.

1 Cours à l'essai 2 A lieu dans la salle de musculation

\* 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.

