

Piscine des Ailes by Harmony

dernière mäj : mai 2024

Centre sportif, Piscine des Ailes, ch. des Ailes 35, 1216 Cointrin

Mi-mai à mi-juin et mi-août à mi-septembre 11h-19h

Mi-juin à mi-août 11h-20h

Les weekends et jours fériés ouverture à 10h (toute la saison)

Tél. 022 798 72 98 - ailes@harmony.ch - www.harmony.ch

Planning Cours Fitness

du 4 juin au 15 septembre 2024 - Réservation en ligne sous 72h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Midi	12H15 CROSS TRAINING	12H15 CAF 		12H30 CROSS TRAINING	12H30  ZUMBA		
Soir	17H45  ZUMBA						
			18H00 CROSS TRAINING				

Planning Cours Aquatiques

du 4 juin au 15 septembre 2024 - Réservation en ligne sous 72h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin		10H15 AQUA JOGGER		10H15 AQUA BIKE 			10H00 AQUA GYM
						11H45 AQUA BIKE 	11H00 AQUA BIKE 
Midi	12H30 AQUA BIKE 	12H30 AQUA GYM		12H30 AQUA GYM	12H30 AQUA BIKE 		
Soir							

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 : cours fitness 60 minutes ou spécifié et cours aquatiques 45 minutes

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.

