












(sortie Nyon direction Jura, Centre Commercial de Signy)

Lu & Me 08h30-21h, Ma & Je 06h30-21h,

Ve 08h30-20h, Sa & Di 08h30-14h

Tél. 022 363 88 55 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs du 1er juillet au 25 août 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 CAF 	09H15 LES MILLS BODYPUMP CORE	09H15  ZUMBA	09H15 TOTAL SCULPT	09H15 CARDIO SCULPT	09H30 (50')* LES MILLS RPM	09H45 LES MILLS BODYPUMP
	10H15 LES MILLS BODYBALANCE		10H15  STRETCHING		10H15 GYM DOUCE DOS	10H30  PILATES	
							11H00  ZUMBA
Midi	12H30 (45') CORE TRAINING	12H30 (50')* LES MILLS RPM	12H30  YOGA	12H30 (50') LES MILLS BODYPUMP	12H30 (50')  PILATES STRETCHING		
A.-Midi	14H00 TOTAL SCULPT	14H00  YOGA VINYASA					
Soir	18H30 CAF 	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT	18H30 LES MILLS BODYPUMP	18H30  PILATES STRETCHING			
	19H30  ZUMBA	19H30 MOBILITÉ STRETCHING	19H30* LES MILLS RPM				

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.

1 Cours provisoire * 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.

