

# Harmony Veyrier

dernière mäj : fév. 2024

Avenue du Grand-Salève 4 - 1255 Veyrier  
 Lu & Me 08h-21h, Ma et Je 06h30-21h,  
 Ve 08h-20h, Sa 09h-18h, Di 08h30-18h  
 Tél. 022 752 54 54 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs du 1er juillet au 25 août 2024

|         | Lundi                                | Mardi                                 | Mercredi                                  | Jeudi                             | Vendredi                          | Samedi                                | Dimanche                   |
|---------|--------------------------------------|---------------------------------------|---|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| Matin   | 09H30 (45')<br><b>CAF</b>            | 09H00 (45')*<br><b>INDOOR CYCLING</b> | 09H00<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>        | 09H00<br><b>TOTAL SCULPT</b>      |                                   | 09H30 (90')<br><b>TOTAL SCULPT</b>    | 09H30<br><b>HATHA YOGA</b> |
|         | 10H15<br><b>YOGA DOS</b>             | 10H30<br><b>PILATES</b>               | 10H30**<br><b>WAIR YOGA</b>               | 10H00<br><b>STRETCHING</b>        | 10H00<br><b>ZUMBA</b>             | 10H30 (45')*<br><b>INDOOR CYCLING</b> | 10H30<br><b>POWER YOGA</b> |
| Midi    | 12H30 (45')<br><b>ZUMBA</b>          | 12H15<br><b>YOGA</b>                  | 12H30 (45')*<br><b>INDOOR CYCLING</b>     | 12H15<br><b>PILATES</b>           | 12H15 (50')**<br><b>WAIR YOGA</b> |                                       |                            |
|         |                                      |                                       | 13H30 (45')<br><b>ZUMBA DES 7ANS kids</b> |                                   |                                   |                                       |                            |
| A.-Midi | 14H15**<br><b>WAIR YOGA</b>          | 14H00<br><b>STRETCHING</b>            |   |                                   | 14H00<br><b>YOGA DOS</b>          |                                       |                            |
| Soir    | 17H30<br><b>CAF</b>                  | 17H30<br><b>PILATES</b>               | 17H30<br><b>YOGA</b>                      |                                   | 17H30*<br><b>INDOOR CYCLING</b>   |                                       |                            |
|         | 18H30<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> | 18H30<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b>  | 18H30<br><b>STEP</b>                      | 18H30<br><b>LES MILLS BODYJAM</b> |                                   |                                       |                            |
|         | 19H30<br><b>STEP</b>                 | 19H30<br><b>PILATES</b>               | 19H30<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>        | 18H30 (30')<br><b>ABDOS FLASH</b> |                                   |                                       |                            |

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 : 60 minutes ou spécifié

\* Il est conseillé pour votre confort de prévoir un short-cycliste ou une selle de protection en silicone \*\*Réservation en ligne sous 72h † Cours provisoire

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.



### NOUVEAU - KIDS CLUB

Tous les mercredis de 09h00 à 17h30

Pour les enfant de 4 à 12 ans

Journée ou demi-journée

Multi-Activités (jeux aquatiques, natation, activités sportives...)



# Harmony Veyrier

dernière mäj : fév. 2024

Avenue du Grand-Salève 4 - 1255 Veyrier  
**Lu & Me 08h-21h, Ma et Je 06h30-21h,**  
**Ve 08h-20h, Sa 09h-18h, Di 08h30-18h**  
**Tél. 022 752 54 54 - www.harmony.ch**

## Planning Cours Aquatiques du 1er juillet au 25 août 2024

|         | Lundi                     | Mardi                     | Mercredi                  | Jeudi                    | Vendredi                 | Samedi                    | Dimanche                           |
|---------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| Matin   |                           |                           | 08H30 (PB)*<br>AQUA BIKE  |                          |                          |                           | 09H00<br>BÉBÉ<br>NAGEUR            |
|         |                           | 09H00 (GB)<br>AQUA PALMES |                           | 09H30 (PB)<br>AQUA GYM   |                          |                           | 09H45 (30')<br>JARDIN<br>AQUATIQUE |
|         |                           | 10H00 (PB)<br>AQUA GYM    |                           |                          |                          |                           | 10H15 (30')<br>JARDIN<br>AQUATIQUE |
|         |                           |                           |                           |                          |                          | 10H45 (GB)<br>AQUA JOGGER | 11H00 (PB)<br>AQUA GYM             |
|         |                           |                           |                           |                          |                          | 11H45 (PB)*<br>AQUA BIKE  | 12H00 (PB)*<br>AQUA BIKE           |
| Midi    | 12H30 (GB)<br>AQUA JOGGER | 12H30 (PB)*<br>AQUA BIKE  |                           | 12H30 (PB)*<br>AQUA BIKE | 12H15 (PB)<br>AQUA GYM   |                           |                                    |
| A.-Midi | 14H00 (GB)<br>AQUA GYM    |                           |                           |                          |                          |                           |                                    |
|         |                           |                           |                           |                          | 15H00 (PB)*<br>AQUA BIKE |                           |                                    |
| Soir    |                           | 18H45 (PB)<br>AQUA GYM    | 18H30 (GB)<br>AQUA JOGGER |                          | 18H30 (PB)<br>aqua ZUMBA |                           |                                    |
|         | 19H00 (PB)*<br>AQUA BIKE  |                           |                           | 19H30 (PB)*<br>AQUA BIKE |                          |                           |                                    |

PB - Petit Bassin GB - Grand Bassin

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 <sup>1</sup> Cours provisoire \*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.

