

Harmony Meyrin

dernière mäj: août 2024

(1^{er} 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

Planning Cours Collectifs

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---------|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|----------------------------|
| Matin | 09H00 ² HARMONY WORKOUT | 09H00 TOTAL SCULPT | 09H00 LESMILLS BODYPUMP CORE | 09H00 CIRCUIT TRAINING | 09H00 ² HARMONY WORKOUT | | |
| | 10H00 YOGA | 10H00 MOBILITÉ STRETCHING | 10H00 LESMILLS BODYBALANCE | 10H00 PILATES STRETCHING | 10H00 CAF | 10H00 CARDIO SCULPT | 10H00 COUPS CARDIO |
| | | | | 11H30 (45') ¹ PILATES | | 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.

