

Harmony La Praille

dernière mäj : août 2024

(sortie La Praille/Carouge, Centre Commercial de La Praille)

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

Ve 06h30-20h, Sa & Di 10h-17h30

Tél. 022 308 58 58 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 (45') LES MILLS CORE	09H00 CAF	09H15 LES MILLS BODYPUMP	09H00 TOTAL SCULPT	09H00 LES MILLS BODYPUMP CORE		
	10H00 LES MILLS BODYBALANCE	10H00 PILATES	10H15 YOGA	10H00 MOBILITÉ STRETCHING	10H00 LES MILLS BODYBALANCE	10H15 ZUMBA	10H30* CORE BIKE
				11H00 ZUMBA		11H15 (45') LES MILLS CORE	
Midi	12H30 (45') LES MILLS CORE	12H30 (45')* LES MILLS RPM	12H30 PILATES	12H30 LES MILLS BODYPUMP	12H30* INDOOR CYCLING		
Après-midi	14H15 YOGA	14H15 TOTAL SCULPT	14H15 PILATES GYM DOS		14H15 PILATES GYM DOS	14H30 (45') LES MILLS BODYPUMP	
						15H30 (45') COURS CARDIO	15H15 (45') COURS ZEN
Soir		17H30 (45') STEP			17H30 CARDIO SCULPT		
	18H15 (45')* LES MILLS RPM	18H15 LES MILLS BODYPUMP	18H15 LES MILLS BODYATTACK	18H15 (45') LES MILLS BODYBALANCE			
	19H15 (45') PILATES	19H15 (45') LES MILLS BODYCOMBAT	19H15 (45') LES MILLS CORE				

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.

* 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.



Harmony La Praille

dernière mäj : août 2024

(sortie La Praille/Carouge, Centre Commercial de La Praille)

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

Ve 06h30-20h, Sa & Di 10h-17h30

Tél. 022 308 58 58 - www.harmony.ch

Planning Cours Aquatiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	08H30 AQUA GYM						
	09H30 AQUA GYM	09H30 AQUA JOGGER	09H30 AQUA GYM	09H30** AQUA BIKE	09H30 AQUA GYM	*10H10 (30') COURS PRIVÉ PHYSIO	
	10H30 AQUA FITNESS	10H30 AQUA GYM	10H30 AQUA FITNESS	*10H45 COURS PRIVÉ PHYSIO	10H30 AQUA FITNESS	10H45** AQUA BIKE	
			*11H30 COURS PRIVÉ PHYSIO			11H45 AQUA GYM	11H45 AQUA GYM
Midi	12H30 AQUA FITNESS	12H30 AQUA JOGGER	12H30** AQUA BIKE	12H30 AQUA FITNESS	12H30 AQUA GYM		
Après-midi			*13H30 COURS PRIVÉ PHYSIO				13H30 AQUA GYM
	14H30 AQUA GYM		14H30** AQUA BIKE	14H30 AQUA GYM	14H30 AQUA FITNESS		
Soir	*17H00 COURS PRIVÉ PHYSIO	*16H15 COURS PRIVÉ PHYSIO					
	18H30 AQUA FITNESS	18H30** AQUA BIKE	18H30 AQUA GYM				

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 ** Réservation en ligne sous 72h

* Cours privés - Informations et inscriptions : Cabinet de Physiothérapie (Ben 079 760 62 69)

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.



Harmony La Praille

dernière mäj : août 2024







(sortie La Praille/Carouge, Centre Commercial de La Praille)

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

Ve 06h30-20h, Sa & Di 10h-17h30

Tél. 022 308 58 58 - www.harmony.ch

Planning Small Group Training*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Midi	12H30 (30') 	12H30 (30') CROSS TRAINING	12H15 (30') CROSS TRAINING	12H30 (30') 	12H15 (30') 		
			12H45 (30') CROSS TRAINING		12H45 (30') 		
Ap.-midi							14H30 (30') 
Soir	17H30 (30') CROSS TRAINING		17H30 (30') 	17H30 (30') LES MILLS sprint			
				19H15 (30') CROSS TRAINING			

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.

*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.

