

# Harmony Veyrier

dernière mäj : sept. 2024

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

## Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H30 (45') <b>CAF</b> 	09H00 (45') <b>GYM SENIOR</b> 	09H00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 	09H00 <b>TOTAL SCULPT</b> 		09H30 <b>TOTAL SCULPT</b> 	09H30 <b>HATHA YOGA</b> 
	10H15 <b>YOGA DOS</b> 	10H30 <b>PILATES</b> 	10H30** <b>VAIR YOGA</b> 	10H00 <b>STRETCHING</b> 	10H00 <b>ZUMBA</b> 	10H30 (45')* <b>INDOOR CYCLING</b> 	10H30 <b>POWER YOGA</b> 
Midi	12H30 (45') <b>ZUMBA</b> 	12H15 <b>YOGA</b> 	12H30 (45')* <b>INDOOR CYCLING</b> 	12H15 <b>PILATES</b> 	12H15 (50')** <b>VAIR YOGA</b> 		
A.-Midi	14H15** <b>VAIR YOGA</b> 	14H00 <b>STRETCHING</b> 	14H30 <b>PILATES</b> 		14H00 <b>YOGA DOS</b> 		
Soir	17H30 <b>CAF</b> 	17H30 <b>PILATES</b> 	17H30 <b>YOGA</b> 		17H30* <b>INDOOR CYCLING</b> 		
		18H30 <sup>1</sup> <b>CARDIO TRAINING</b> 					
	18H30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 	18H30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> 	18H30 <b>STEP</b> 	18H30 <b>LES MILLS BODYJAM</b> 			
	19H30 <b>STEP</b> 	19H30 <b>PILATES</b> 	19H30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 	19H30 <b>PILATES</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

<sup>1</sup> Cours provisoire qui a lieu dans la salle de musculation

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 Veyrier

dernière mäj : août 2024

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

## Planning Cours Aquatiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin			08H30 (PB)* AQUA BIKE				
		09H00 (GB) AQUA PALMES		09H30 (PB) AQUA GYM			
		10H00 (PB) AQUA GYM				10H45 (GB) AQUA JOGGER	
						11H45 (PB)* AQUA BIKE	11H00 (PB) AQUA GYM
							12H00 (PB)* AQUA BIKE
Midi	12H30 (GB) AQUA JOGGER	12H30 (PB)* AQUA BIKE		12H30 (PB)* AQUA BIKE	12H15 (PB) AQUA GYM		
A.-Midi	14H00 (GB) AQUA GYM						
					15H00 (PB)* AQUA BIKE		
Soir	18H45 (PB)* AQUA BIKE	18H45 (PB) AQUA GYM	18H30 (GB) AQUA JOGGER		18H30 (PB) aqua ZUMBA		
	19H30 (PB)* AQUA BIKE			19H30 (PB)* 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.



## Planning Cours Collectifs Spécifiques\*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							09H00 (45') <b>BÉBÉ NAGEUR</b>
							09H45 (30') <b>JARDIN AQUATIQUE</b>
				10H30 (60') <b>NATATION SÉNIOR</b>			10H15 (30') <b>JARDIN AQUATIQUE</b>
		11H00 (60') <b>AQUA PHOBIE</b>					
A.-Midi			13H30 (45')  <b>ZUMBA</b> DÈS 7ANS kids				
				14H00 (60') <b>AQUA PRÉNATALE</b>			
		15H00 (60') <b>NATATION SÉNIOR</b>					
Soir		19H30 (60') <b>AQUA PRÉNATALE</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.

\*Prestations payantes, réservation en ligne sous 72h - pack de 10 cours

La direction se réserve le droit de modifier ou de changer les cours et leurs horaires

