

Du 23 déc.
au 5 janv.

Harmony La Praille


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

Lu 06h30-21h, Ma 08h30-15h, & Me fermé, Je 12h-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	FÉRIÉ	OUVRE À 12H	09H00 LES MILLS BODYPUMP CORE		
	10H00 LES MILLS BODYBALANCE	10H00 PILATES			10H00 LES MILLS BODYBALANCE	10H15 ZUMBA	10H30* CORE BIKE
						11H15 (45') LES MILLS CORE	
Midi	12H30 (45') LES MILLS CORE	12H30 (45')* LES MILLS RPM	CLUB FERMÉ		12H30* INDOOR CYCLING		
Après-midi	14H15 YOGA	14H15 TOTAL SCULPT	JOYEUX NOËL & NOUVEL AN		14H15 PILATES GYM DOS	14H30 (45') LES MILLS BODYPUMP	
						15H30 (45') COUPS CARDIO	15H15 (45') COUPS ZEN
Soir		FERME À 15H			17H30 CARDIO SCULPT		
	18H15 (45')* LES MILLS RPM			18H15 (45') LES MILLS BODYBALANCE			
	19H15 (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.

* 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.

Du 23 déc.
au 5 janv.

Harmony La Praille


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

Lu 06h30-21h, Ma 08h30-15h, & Me fermé, Je 12h-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		FÉRIÉ CLUB FERMÉ JOYEUX NOËL & NOUVEL AN 	OUVRE À 12H			
	09H30 AQUA GYM	09H30 AQUA JOGGER			09H30 AQUA GYM	*10H10 (30') COURS PRIVÉ PHYSIO	
	10H30 AQUA FITNESS	10H30 AQUA GYM			10H30 AQUA FITNESS	10H45** AQUA BIKE	
						11H45 AQUA GYM	11H45 AQUA GYM
Midi	12H30 AQUA FITNESS	12H30 AQUA JOGGER			12H30 AQUA GYM		
Après-midi		FERME À 15H					13H30 AQUA GYM
	14H30 AQUA GYM			14H30 AQUA GYM	14H30 AQUA FITNESS		
Soir	*17H00 COURS PRIVÉ PHYSIO						
	18H30 AQUA FITNESS						

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.

Du 23 déc.
au 5 janv.

Harmony La Praille






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

Lu 06h30-21h, Ma 08h30-15h, & Me fermé, Je 12h-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			FÉRIÉ				
Midi	12H30 (30')  HIIT	12H30 (30') CROSS TRAINING	CLUB FERMÉ JOYEUX NOËL & NOUVEL AN 	OUVRE À 12H	12H15 (30')  HIIT		
					12H45 (30')  HIIT		
Ap.-midi							14H30 (30')  HIIT BOXING
Soir	17H30 (30') CROSS TRAINING	FERME À 15H		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.