

Du 23 déc.
au 5 janv.

Harmony Veyrier

Avenue du Grand-Salève 4 - 1255 Veyrier

Lu 08h-21h30, Ma 24.12 06h30-14h, Ma 31.12 Fermé,
Me Fermé, Je 12h-21h30, Ve 08h-20h, Sa 09h-18h, Di 08h30-18h
Tél. 022 752 54 54 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Matin	09H30 (45') CAF	09H00 (45') GYM SENIOR	FÉRIÉ CLUB FERMÉ JOYEUX NOËL & NOUVEL AN 	09H00 TOTAL SCULPT		TOTAL SCULPT	09H30 HATHA YOGA	
	10H15 YOGA DOS	10H30 PILATES		10H00 STRETCHING	10H00 ZUMBA	10H30 (45')* INDOOR CYCLING	10H30 POWER YOGA	
Midi	12H30 (45') ZUMBA	12H15 YOGA		12H15 PILATES	VAIR YOGA			
A.-Midi	14H15** VAIR YOGA	LE 24 FERME À 14H LE 31 CLUB FERMÉ				14H00 YOGA DOS		
Soir	17H30 CAF					17H30* INDOOR CYCLING		
	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT			18H30 LES MILLS BODYJAM				
	19H30 STEP			19H30 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 : 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

¹ 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.

Du 23 déc.
au 5 janv.

Harmony Veyrier

Avenue du Grand-Salève 4 - 1255 Veyrier

Lu 08h-21h30, **Ma 24.12** 06h30-14h, **Ma 31.12 Fermé**,
Me **Fermé**, Je 12h-21h30, Ve 08h-20h, Sa 09h-18h, Di 08h30-18h
Tél. 022 752 54 54 - www.harmony.ch

Planning Cours Aquatiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Matin			FÉRIÉ CLUB FERMÉ JOYEUX NOËL & NOUVEL AN 					
		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	LE 24 FERME À 14H						
					15H00 (PB)* AQUA BIKE			
Soir	18H45 (PB)* AQUA BIKE	LE 31 CLUB FERMÉ						
	19H30 (PB) AQUA BIKE				18H30 (PB) aqua ZUMBA			
				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 ¹ 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.