

**Jusqu'au
5 janvier**

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

Planning Cours Collectifs

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



Dès le
6 janvier

Harmony Veyrier

dernière mäj : janv. 2025

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

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Matin	09H30 (45') CAF 	09H00 (45') TRAINING BOXING 	09H00 LES MILLS BODYPUMP 	09H00 TOTAL SCULPT 		09H30 TOTAL SCULPT 	09H30 HATHA YOGA 	
	10H15 YOGA DOS 	10H30 PILATES 	10H30** WAIR YOGA 	10H00 STRETCHING 	10H00 ZUMBA 		10H30 (45')* TRAINING BOXING 	10H30 YOGA 
Midi	12H30 (45') ZUMBA 	12H15 YOGA 	12H30 (45')* INDOOR CYCLING 	12H15 PILATES 	12H15 (50')** WAIR YOGA 			
A.-Midi	14H15** WAIR YOGA 	14H00 STRETCHING 	14H30 PILATES 		14H00 YOGA DOS 			
Soir	17H30 CAF 	17H30 PILATES 	17H30 YOGA 	17H30** WAIR YOGA 	17H30* INDOOR CYCLING 			
	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT 	18H30 LES MILLS BODYATTACK 	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT 	18H30 PILATES 				
	19H30 STEP 	19H30 PILATES 	19H30 LES MILLS BODYPUMP 	19H30 ZUMBA 				

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.



**Jusqu'au
5 janvier**

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

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 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.



Dès le
6 janvier

Harmony Veyrier

dernière mäj : janv. 2025

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

Planning Cours Aquatiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin			08H30 (PB)* AQUA BIKE				
		09H00 (PB) AQUA GYM		09H30 (PB) AQUA GYM			
		10H00 (PB) AQUA GYM				10H45 (GB) AQUA JOGGER	
						11H45 (PB)* AQUA BIKE	11H00 (PB) AQUA GYM
Midi	12H30 (GB) AQUA JOGGER	12H30 (PB)* AQUA BIKE		12H30 (PB)* AQUA BIKE	12H15 (PB) AQUA GYM		12H00 (PB)* AQUA BIKE
A.-Midi	14H00 (GB) AQUA GYM						
Soir	18H45 (PB)* AQUA BIKE	18H45 (PB) AQUA GYM	18H30 (GB) AQUA JOGGER	18H45 (GB) AQUA PALM	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 † 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') BÉBÉ NAGEUR
							09H45 (30') JARDIN AQUATIQUE
				10H30 (60') NATATION SÉNIOR			10H15 (30') JARDIN AQUATIQUE
		11H00 (60') AQUA PHOBIE					
A.-Midi			13H30 (45')  ZUMBA DÈS 7ANS kids				
				14H00 (60') AQUA PRÉNATALE			
		15H00 (60') NATATION SÉNIOR					
Soir		19H30 (60') AQUA PRÉNATALE					

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

