

# Harmony La Praille

dernière mäj : janv. 2025

(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](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 (45') <b>LES MILLS CORE</b>	09H00 <b>CAF</b>	09H15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	09H00 <b>TOTAL SCULPT</b>	09H00 <b>LES MILLS BODYPUMP CORE</b>		
	10H00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10H00 <b>PILATES</b>	10H15 <b>YOGA</b>	10H00 <b>MOBILITÉ STRETCHING</b>	10H00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10H15 <b>ZUMBA</b>	10H30* <b>CORE BIKE</b>
				11H00 <b>ZUMBA</b>		11H15 (45') <b>LES MILLS CORE</b>	
Midi	12H30 (45') <b>LES MILLS CORE</b>	12H30 (45')* <b>LES MILLS RPM</b>	12H30 <b>PILATES</b>	12H30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12H30* <b>INDOOR CYCLING</b>		
Après-midi	14H15 <b>YOGA</b>	14H15 <b>TOTAL SCULPT</b>	14H15 <b>PILATES GYM DOS</b>		14H15 <b>PILATES GYM DOS</b>	14H30 (45') <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
						15H30 (60') <b>COURS CARDIO</b>	15H15 (60') <b>COURS ZEN</b>
Soir		17H30 (45') <b>STEP</b>			17H30 <b>CARDIO SCULPT</b>		
	18H15 (45')* <b>LES MILLS RPM</b>	18H15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18H15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18H15 (45') <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>			
	19H15 (45') <b>PILATES</b>	19H15 (60') <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19H15 (45') <b>LES MILLS CORE</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 : 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](http://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 : janv. 2025

(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](http://www.harmony.ch)

## Planning Small Group Training\*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	11H45 (30') 						
Midi	12H30 (30') 	12H30 (30') 	12H15 (30') 	12H30 (30') 	12H15 (30') 		
					12H45 (30') 		
Ap.-midi							
Soir	17H30 (30') 		17H30 (30') 	17H30 (30') 			
				19H15 (30') 			

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.

