

# Harmony Signy

dernière mäj : août 2024

(sortie Nyon direction Jura, Centre Commercial de Signy)

Lu & Me 08h30-21h, Ma & Je 06h30-21h,

Ve 08h30-20h, Sa & Di 09h-16h

Tél. 022 363 88 55 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 <b>CAF</b> 	09H15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	09H15  <b>ZUMBA</b>	09H15 <b>TOTAL SCULPT</b>	09H15 <b>CARDIO SCULPT</b>	09H30 (50')* <b>LES MILLS RPM</b>	09H45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
	10H15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>		10H15  <b>STRETCHING</b>		10H15 <b>GYM DOUCE DOS</b>	10H30  <b>PILATES</b>	
							11H00  <b>ZUMBA</b>
Midi	12H30 (50') <b>CORE TRAINING</b>	12H30 (50')* <b>LES MILLS RPM</b>	12H30  <b>YOGA</b>	12H30 (50') <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12H30 (50')  <b>PILATES STRETCHING</b>		
A.-Midi	14H00 <b>TOTAL SCULPT</b>	14H00  <b>YOGA VINYASA</b>					
Soir	18H30 <b>CAF</b> 	18H30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	18H30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18H30  <b>PILATES STRETCHING</b>			
	19H30  <b>ZUMBA</b>	19H30  <b>MOBILITÉ STRETCHING</b>	19H30* <b>LES MILLS RPM</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. Un cours peut être annulé si le nombre d'inscrits est inférieur à 3 personnes.

Avant le premier cours de Body Pump: formation d'environ 30 min. obligatoire sur RDV.

1 Cours provisoire \* 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.

