

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** VAIR 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')** VAIR YOGA 		
A.-Midi	14H15** VAIR YOGA 	14H00 STRETCHING 	14H30 PILATES 		14H00 YOGA DOS 		
Soir	17H30 CAF 	17H30 PILATES 	17H30 YOGA 	17H30** VAIR 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.



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 PALMES 	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				16H45 (30') JARDIN AQUATIQUE	
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

