Jusqu'au 24 août

Harmony Meyrin

dernière màj: **janv. 2025**

(1er étage de l'Atrium Park)
Lu, **Me** et **Ve** 08h-20h30, **Ma** et **Je** 06h30-20h30, **Sa** et **Di** 09h-14h
Tél. 022 797 29 29 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin		09H00 TOTAL SCULPT	09H00 LesMills BODYPUMP CORE	09H00 CIRCUIT TRAINING	09H00 CAF		
	10H00 YOGA	10H00 MOBILITÉ STRETCHING	10H00 LesMills BODYBALANCE	10H00 PILATES STRETCHING		10H00 CARDIO SCULPT	10H00 COURS CARDIO
				11H30 (45')[1] PILATES		11H00 (90') YOGA	11H00 LesMills BODYPUMP
Midi	12H30 (45')* INDOOR CYCLING	12H30 (45') LesMills BODYPUMP	12H30 (45') CAF	12H15 (45') PILATES	12H30 (45') STEP ATHLETIQUE	12H30 ZUMBA	
A.-midi							
Soir	17H45 LesMills BODYATTACK	17H45 (45')* INDOOR CYCLING		17H45 (45') LesMills CORE			
	18H45 (45') LesMills BODYPUMP	18H30 (45') LesMills CORE	18H30 ZUMBA	18H30 LesMills BODYCOMBAT			
		19H15 YOGA	19H30 (45') 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 : une heure ou spécifié

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

1 Cours à l'essai

* 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
ESPACES DE SPORT ET BIEN-ÊTRE

Dès le 25 août

Harmony Meyrin

dernière màj: **août 2025**

(1er étage de l'Atrium Park)
Lu, **Me** et **Ve** 08h-20h30, **Ma** et **Je** 06h30-20h30, **Sa** et **Di** 09h-14h
Tél. 022 797 29 29 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin		09H00 TOTAL SCULPT	09H00 LesMILLS BODYPUMP CORE	09H00 CIRCUIT TRAINING	09H00 ~~CAF~~		
	10H00 YOGA	10H00 MOBILITÉ STRETCHING	10H00 LesMILLS BODYBALANCE	10H00 PILATES STRETCHING		10H00 CARDIO SCULPT	10H00 COURS CARDIO
				11H30 (45')[1] PILATES		11H00 (90') YOGA	11H00 LesMILLS BODYPUMP
Midi	12H30 (45')* INDOOR CYCLING	12H30 (45') LesMILLS BODYPUMP	12H30 (45') CAF	12H15 (45') PILATES	12H30 (45') STEP ATHLETIQUE	12H30 ZUMBA	
A.-midi							
Soir	17H45 LesMILLS BODYATTACK	17H45 (45')* INDOOR CYCLING	17H45 (45') CAF	17H45 (45') LesMILLS CORE			
	18H45 (45') LesMILLS BODYPUMP	18H30 (45') LesMILLS CORE	18H30 ZUMBA	18H30 LesMILLS BODYCOMBAT			
		19H15 YOGA	19H30 (45') 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 : une heure ou spécifié

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

1 Cours à l'essai

* 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
ESPACES DE SPORT ET BIEN-ÊTRE