

Du
30 juin au
24 août

Harmony Versoix

dernière mäj : juin 2025

Ch. de la Scie 2 - 1290 Versoix

Tous les jours 06h-23h

Tél. 022 950 40 50 - versoix@harmony.ch - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs du 30 juin au 24 août 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 ZUMBA	09H15 PILATES	09H15 CARDIO SCULPT	09H15 YOGA	09H15 CIRCUIT TRAINING		
						10H00 TOTAL SCULPT	10H30 YOGA
Midi	12H30 (50') CIRCUIT TRAINING	12H30 TOTAL SCULPT	12H30 YOGA	12H30 CARDIO SCULPT	12H30 (50')* LESMILLS RPM	11H00 PILATES	
A.-midi			14H00 YOGA		14H00 YOGA		
Soir		18H00 (30') CROSS TRAINING		18H00 (30') CROSS TRAINING			
	18H30 BOXE ANGLAISE	18H30 (30') ABDOS FLASH	18H30 CIRCUIT TRAINING	18H30 (45') LESMILLS BODYATTACK			
		19H00 (50')* LESMILLS RPM		19H15 (45') MOBILITÉ STRETCHING			

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.

* Il est conseillé pour votre confort de prévoir un short-cycliste ou une selle de protection en silicone.

¹ Cours à l'essai pendant 3 mois

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
25 août

Harmony Versoix

dernière mäj : août 2025

Ch. de la Scie 2 - 1290 Versoix

Tous les jours 06h-23h

Tél. 022 950 40 50 - versoix@harmony.ch - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15  ZUMBA	09H15  PILATES	09H15 (30')  LES MILLS GRIT	09H15  YOGA	09H15  CIRCUIT TRAINING		
						10H00  TOTAL SCULPT	10H30  YOGA
Midi	12H30 (50')  LES MILLS CEREMONY	12H30  TOTAL SCULPT	12H30  YOGA	12H30  CARDIO SCULPT	12H30 (50')*  LES MILLS RPM	11H00  PILATES	
Soir		17H00 (50')  LES MILLS CEREMONY					
		18H00 (30')  LES MILLS GRIT		18H00 (30')  LES MILLS GRIT			
	18H30  BOXE ANGLAISE	18H30 (30')  ABDOS FLASH	18H15  BOXE THAI	18H30 (45')  LES MILLS BODYPUMP			
		19H00 (50')*  LES MILLS RPM	19H15  SALSA CUBAINE	19H15 (45')  MOBILITÉ STRETCHING			

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.

* Il est conseillé pour votre confort de prévoir un short-cycliste ou une selle de protection en silicone.

¹ Cours à l'essai pendant 3 mois

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.

À partir du mercredi 17 septembre 2025

