

# Harmony Eaux-Vives

dernière mäj: août 2025

(situé à 200 m du Centre Commercial Eaux-Vives 2000)

Lu à Je 06h30-21h30, Ve 06h30-21h, Sa et Di 09h-18h

Tél. 022 800 00 01 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	07H00 (30') <b>TOTAL SCULPT</b>		07H00 (30') <b>HIIT</b>				
	10H00 <b>GYMDOUCE</b>	10H00 <b>TOTAL SCULPT</b>	10H00 <b>YOGA</b>	10H00 <b>PILATES</b>	10H00 <b>CAF</b>	10H00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	10H00 <b>CAF</b>
						11H00* <b>LES MILLS RPM</b>	11H00 <b>PILATES</b>
Midi	12H30 (30') <b>LES MILLS CORE</b>	12H30 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	12H15 (45')* <b>INDOOR CYCLING</b>	12H30 (45') <b>TOTAL SCULPT</b>	12H30 (30') <b>ABDOS FLASH</b>		
	13H00 (30') <b>HIIT</b>		13H00 (45') <b>PILATES</b>		13H00 (30') <b>HIIT</b>		
A.-midi	14H00 (45') <b>MOBILITÉ STRETCHING</b>						
Soir			17H45 (45') <b>YOGA</b>				
	18H15 (45') <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18H15 (45') <b>CORE TRAINING</b>	18H30 (45') <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	18H15 (45') <b>PILATES</b>	18H15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>		
	19H00 (45') <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	19H00 (45') <b>HYBRID TRAINING BY HARMONY</b>	19H15 (45')* <b>LES MILLS RPM</b>	19H00 (45') <b>YOGA</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.

<sup>1</sup> Cours à l'essai pendant 3 mois

\* 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.

