

# Harmony Meyrin

dernière mäj: sept. 2025

(1<sup>er</sup> 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](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin		09H00 <b>TOTAL SCULPT</b>	09H00 <b>LES MILLS BODYPUMP CORE</b>	09H00 <b>CIRCUIT TRAINING</b>			
	10H00 <b>YOGA</b>	10H00 <b>MOBILITÉ STRETCHING</b>	10H00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10H00 <b>PILATES STRETCHING</b>		10H00 <b>CARDIO SCULPT</b>	10H00 <b>COUPS CARDIO</b>
				11H30 (45') <sup>1</sup> <b>PILATES</b>		11H00 (90') <b>YOGA</b>	11H00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
Midi	12H30 (45')* <b>INDOOR CYCLING</b>	12H30 (45') <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12H30 (50') <b>LES MILLS CEREMONY</b>	12H15 (45') <b>PILATES</b>	12H30 (45') <b>STEP ATHLETIQUE</b>	12H30 <b>ZUMBA</b>	
A.-midi				16H45 (50') <b>LES MILLS CEREMONY</b>			
Soir	17H45 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	17H45 (45')* <b>INDOOR CYCLING</b>	17H45 (45') <b>CAF</b>	17H45 (45') <b>LES MILLS CORE</b>			
	18H45 (45') <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18H30 (45') <b>LES MILLS CORE</b>	18H30 <b>ZUMBA</b>	18H30 <b>MOBILITÉ STRETCHING</b>			
		19H15 <b>YOGA</b>	19H30 (45') <b>PILATES</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

\* 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.

