

Du 22 déc.
au 4 janv.

Harmony La Praille

















(sortie La Praille/Carouge, Centre Commercial de La Praille)

Lu 06h30-21h, Ma 08h30-21h, Me 06h30-15h, Je **fermé**,

Ve 12h-20h, Sa 09h-17h30, Di 10h-17h30

Tél. 022 308 58 58 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 (45') LES MILLS CORE	09H00 CAF 	09H15 LES MILLS BODYPUMP	FÉRIÉ CLUB FERMÉ JOYEUX NOËL & NOUVEL AN 	OUVRE À 12H		
	10H00 LES MILLS BODYBALANCE	10H00 PILATES 	10H15 YOGA 			10H15 ZUMBA 	10H30* CORE BIKE 
						11H15 (45') LES MILLS CORE	
Midi	12H30 (45') LES MILLS CORE	12H30 (45')* LES MILLS RPM	12H30 PILATES 	JOYEUX NOËL & NOUVEL AN	12H30* INDOOR CYCLING 		
Après-midi	14H15 YOGA 		14H15 PILATES GYM DOS 	JOYEUX NOËL & NOUVEL AN	14H15 PILATES GYM DOS 	14H30 (45') LES MILLS BODYPUMP	
						15H30 COUPS CARDIO 	15H15 COUPS ZEN 
Soir		17H30 (45') STEP 	FERME À 15H	JOYEUX NOËL & NOUVEL AN	17H30 CARDIO SCULPT 		
	18H15 (45')* LES MILLS RPM	18H15 LES MILLS BODYPUMP					
	19H15 (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.

* 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.

Du 22 déc.
au 4 janv.

Harmony La Praille



(sortie La Praille/Carouge, Centre Commercial de La Praille)

Lu 06h30-21h, Ma 08h30-21h, Me 06h30-15h, Je fermé,

Ve 12h-20h, Sa 09h-17h30, Di 10h-17h30

Tél. 022 308 58 58 - www.harmony.ch

Planning Cours Aquatiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	08H30 AQUA GYM			FÉRIÉ CLUB FERMÉ JOYEUX NOËL & NOUVEL AN 	OUVRE À 12H		
	09H30 AQUA GYM	09H30** AQUA JOGGER	09H30 AQUA GYM			*10H10 (30') COURS PRIVÉ PHYSIO	
	10H30 AQUA FITNESS	10H30 AQUA GYM	10H30 AQUA FITNESS			10H45** AQUA BIKE	
			*11H30 COURS PRIVÉ PHYSIO			11H45** AQUA GYM	11H45** AQUA GYM
Midi	12H30 AQUA FITNESS	12H30** AQUA JOGGER	12H30** AQUA BIKE	FÉRIÉ CLUB FERMÉ JOYEUX NOËL & NOUVEL AN 	12H30 AQUA GYM		
Après-midi			*13H30 COURS PRIVÉ PHYSIO				13H30 AQUA GYM
	14H30 AQUA GYM		FERME À 15H		14H30 AQUA FITNESS		
Soir	*17H00 COURS PRIVÉ PHYSIO	*16H15 COURS PRIVÉ PHYSIO					
	18H30 AQUA FITNESS	18H30** AQUA BIKE					

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 ** Réservation en ligne sous 72h

* Cours privés - Informations et inscriptions : Cabinet de Physiothérapie (Ben 079 760 62 69)

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.

Du 22 déc.
au 4 janv.

Harmony La Praille

(sortie La Praille/Carouge, Centre Commercial de La Praille)






Lu 06h30-21h, Ma 08h30-21h, Me 06h30-15h, Je **fermé**,

Ve 12h-20h, Sa 09h-17h30, Di 10h-17h30

Tél. 022 308 58 58 - www.harmony.ch

Planning Small Group Training

Prestation payante - réservation en ligne sous 72h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	11H45 (30') TRX PILATES			FÉRIÉ CLUB FERMÉ JOYEUX NOËL & NOUVEL AN 	OUVRE À 12H		
Midi	12H30 (30')  HIIT	12H30 (30') CROSS TRAINING	12H30 (30') CROSS TRAINING		12H15 (30')  HIIT		
					12H45 (30') TRX		
Ap.-midi		16H30 (50')* <small>LES MILLS</small> CEREMONY	FERME À 15H				
Soir	17H30 (30') FLOW BY HARMONY 	17H45 (30')  HIIT					

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.

* Cours à l'essai ouvert à tous (sur inscription)

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.