

Du 22 au
28 déc.

Harmony Veyrier

Avenue du Grand-Salève 4 - 1255 Veyrier
Lu 08h-21h30, Ma 06h30-21h30, Me 08h-14h, Je fermé
Ve 12h-20h, Sa 09h-18h, Di 09h-18h
Tél. 022 752 54 54 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H30 (45') CAF	09H00 (45') TRAINING BOXING	09H00 LES MILLS BODYPUMP		OUVRE FÉRIÉ	09H30 TOTAL SCULPT	09H30 HATHA YOGA
	10H15 YOGA DOS	10H30 PILATES	10H30** WAIR YOGA		À 12H	10H30 (45')* TRAINING BOXING	10H30 YOGA
Midi	12H30 (45') ZUMBA	12H15 YOGA	12H30 (45')* INDOOR CYCLING		CLUB FERMÉ	12H15 (50')* WAIR YOGA	
A.-Midi	14H00 (50')** SWISS BALL PILATES	14H00 STRETCHING			JOYEUX NOËL	14H00 YOGA DOS	
Soir	17H30 CAF	17H30 PILATES		FERME À 14H		17H30* INDOOR CYCLING	
	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT	18H30 CROSS TRAINING					
	19H30 STEP	19H30 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 : 60 minutes ou spécifié

* Il est conseillé pour votre confort de prévoir un short-cycliste ou une selle de protection en silicone **Réservation en ligne sous 72h

¹ Cours provisoire qui a lieu dans la salle de musculation

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 au
28 déc.

Harmony Veyrier

Avenue du Grand-Salève 4 - 1255 Veyrier
Lu 08h-21h30, Ma 06h30-21h30, Me 08h-14h, Je fermé
Ve 12h-20h, Sa 09h-18h, Di 09h-18h
Tél. 022 752 54 54 - www.harmony.ch

Planning Cours Aquatiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin			08H30 (PB) AQUA BIKE				
Midi		09H00 (PP) AQUA GYM		FÉRIÉ	OUVRE À 12H	09H30 (GB) AQUA JOGGER	
A.-Midi	12H30 (GB) AQUA JOGGER	12H30 (PB)* AQUA BIKE		CLUB FERMÉ		11H30 (PB)* AQUA BIKE	11H00 (PB) AQUA GYM
Soir	14H00 (GB) AQUA GYM			JOYEUX NOËL	12H15 (PB) AQUA GYM		12H00 (PB)* AQUA BIKE
	18H45 (PB)* AQUA BIKE	18H45 (PB) AQUA GYM		FERME À 14H	18H30 (PB) aqua ZUMBA		
	19H30 (PB) AQUA BIKE						



PB - Petit Bassin GB - Grand Bassin

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 ¹ Cours provisoire *Réservation en ligne sous 72h

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 29 déc.
au 4 janv.

Harmony Veyrier

Avenue du Grand-Salève 4 - 1255 Veyrier

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

Ve 12h-20h, Sa 09h-18h, Di 09h-18h

Tél. 022 752 54 54 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H30 (45') CAF	09H00 (45') TRAINING BOXING			OUVRE À 12H	09H30 TOTAL SCULPT	09H30 HATHA YOGA
	10H15 YOGA DOS	10H30 PILATES			12H15 (50')* WAIR YOGA	10H30 TRAINING BOXING	10H30 YOGA
Midi	12H30 (45') ZUMBA	12H15 YOGA			14H00 YOGA DOS		
A.-Midi	14H00 (50')** SWISS BALL PILATES	14H00 STRETCHING			17H30* INDOOR CYCLING		
Soir	17H30 CAF	17H30 PILATES					
	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT	18H30 CROSS TRAINING					
	19H30 STEP	19H30 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 : 60 minutes ou spécifié

* Il est conseillé pour votre confort de prévoir un short-cycliste ou une selle de protection en silicone **Réservation en ligne sous 72h

¹ Cours provisoire qui a lieu dans la salle de musculation

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 29 déc.
au 4 janv.

Harmony Veyrier

Avenue du Grand-Salève 4 - 1255 Veyrier

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

Ve 12h-20h, Sa 09h-18h, Di 09h-18h

Tél. 022 752 54 54 - www.harmony.ch

Planning Cours Aquatiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Midi	12H30 (GB) AQUA JOGGER	12H30 (PB)* AQUA BIKE					
A.-Midi	14H00 (GB) AQUA GYM						
Soir	18H45 (PB)* AQUA BIKE	18H45 (PB) AQUA GYM			12H15 (PB) AQUA GYM		12H00 (PB)* AQUA BIKE
	19H30 (PB) AQUA BIKE				18H30 (PB) aqua ZUMBA		

PB - Petit Bassin GB - Grand Bassin

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 ¹ Cours provisoire *Réservation en ligne sous 72h

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.

FÉRIÉ
CLUB FERMÉ
BONNE ANNÉE



OUVRE
À 12H

12H15 (PB)
AQUA GYM

18H30 (PB)
aqua ZUMBA

09H30 (GB)
AQUA JOGGER

11H00 (PB)
AQUA GYM

12H00 (PB)*
AQUA BIKE