






















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](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

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

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

## Planning Cours Aquatiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin			08H30 (PB) AQUA BIKE	FÉRIÉ  CLUB FERMÉ  JOYEUX NOËL  	OUVRE À 12H		
		09H00 (PB) AQUA GYM				09H30 (GB) AQUA JOGGER	
		10H00 (PB) AQUA GYM					
						11H30 (PB)* AQUA BIKE	11H00 (PB) AQUA GYM
Midi	12H30 (GB) AQUA JOGGER	12H30 (PB)* AQUA BIKE			12H15 (PB) AQUA GYM		12H00 (PB)* AQUA BIKE
A.-Midi	14H00 (GB) AQUA GYM						
Soir	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 <sup>1</sup> 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](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H30 (45') <b>CAF</b>	09H00 (45') <b>TRAINING BOXING</b>	<b>FÉRIÉ</b>  <b>CLUB FERMÉ</b>  <b>BONNE ANNÉE</b>  		<b>OUVRE À 12H</b>	09H30 <b>TOTAL SCULPT</b>	09H30 <b>HATHA YOGA</b>
	10H15 <b>YOGA DOS</b>	10H30 <b>PILATES</b>				10H30 (45')* <b>TRAINING BOXING</b>	10H30 <b>YOGA</b>
Midi	12H30 (45') <b>ZUMBA</b>	12H15 <b>YOGA</b>			12H15 (50')* <b>VAIR YOGA</b>		
A.-Midi	14H00 (50')** <b>SWISS BALL PILATES</b>	14H00 <b>STRETCHING</b>			14H00 <b>YOGA DOS</b>		
Soir	17H30 <b>CAF</b>	17H30 <b>PILATES</b>			17H30* <b>INDOOR CYCLING</b>		
	18H30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	18H30 <b>CROSS TRAINING</b>					
	19H30 <b>STEP</b>	19H30 <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 : 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

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

## Planning Cours Aquatiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin			<b>FÉRIÉ</b>  <b>CLUB FERMÉ</b>  <b>BONNE ANNÉE</b>  		<b>OUVRE</b>  <b>À 12H</b>		
		09H00 (PB) AQUA GYM				09H30 (GB) AQUA JOGGER	
		10H00 (PB) AQUA GYM					
						11H30 (PB)* AQUA BIKE	11H00 (PB) AQUA GYM
Midi	12H30 (GB) AQUA JOGGER	12H30 (PB)* AQUA BIKE			12H15 (PB) AQUA GYM		12H00 (PB)* AQUA BIKE
A.-Midi	14H00 (GB) AQUA GYM						
Soir	18H45 (PB)* AQUA BIKE	18H45 (PB) AQUA GYM			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 <sup>1</sup> 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.