

# Harmony La Praille

dernière māj : janv. 2026

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

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

**Ve** 06h30-20h, **Sa** 09h-17h30, **Di** 10h-17h30

Tél. 022 308 58 58 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 (45') <b>LES MILLS CORE</b>	09H00 <b>CAF</b>	09H15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	09H00 <b>TOTAL</b>	09H00 <b>LES MILLS BODYPUMP CORE</b>		
	10H00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10H00 <b>PILATES</b>	10H15 <b>YOGA</b>	10H00 <b>MOBILITÉ STRETCHING</b>	10H00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10H15 <b>ZUMBA</b>	10H30* <b>CORE BIKE</b>
				11H00 <b>ZUMBA</b>		11H15 (45') <b>LES MILLS CORE</b>	
Midi	12H30 (45') <b>LES MILLS CORE</b>	12H30 (45')* <b>LES MILLS RPM</b>	12H30 <b>PILATES</b>	12H30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	12H30* <b>INDOOR CYCLING</b>		
Après-midi	14H15 <b>YOGA</b>		14H15 <b>PILATES GYM DOS</b>		14H15 <b>PILATES GYM DOS</b>	14H30 (45') <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
						15H30 <b>COURS CARDIO</b>	15H15 <b>COURS ZEN</b>
Soir		17H30 (45') <b>STEP</b>		17H30 (30') <b>Sprint</b>	17H30 <b>CARDIO SCULPT</b>		
	18H15 (45')* <b>LES MILLS RPM</b>	18H15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18H15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18H15 (45') <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>			
	19H15 (45') <b>PILATES</b>	19H15 <b>ZUMBA</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 spécifiée

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 silicium.

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.



# Harmony La Praille

dernière maj : sept. 2025

(sortie La Praille/Carouge, Centre Commercial de La Praille)  
**Lu & Me** 06h30-21h, **Ma & Je** 08h30-21h,  
**Ve** 06h30-20h, **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 <b>AQUA GYM</b>						
	09H30 <b>AQUA GYM</b>	09H30** <b>AQUA JOGGER</b>	09H30 <b>AQUA GYM</b>	09H30** <b>AQUA BIKE</b>	09H30 <b>AQUA GYM</b>	*10H10 (30') <b>COURS PRIVÉ PHYSIO</b>	
	10H30 <b>AQUA FITNESS</b>	10H30 <b>AQUA GYM</b>	10H30 <b>AQUA FITNESS</b>	*10H45 <b>COURS PRIVÉ PHYSIO</b>	10H30 <b>AQUA FITNESS</b>	10H45** <b>AQUA BIKE</b>	
			*11H30 <b>COURS PRIVÉ PHYSIO</b>			11H45** <b>AQUA GYM</b>	11H45** <b>AQUA GYM</b>
Midi	12H30 <b>AQUA FITNESS</b>	12H30** <b>AQUA JOGGER</b>	12H30** <b>AQUA BIKE</b>	12H30 <b>AQUA FITNESS</b>	12H30 <b>AQUA GYM</b>		
Après-midi			*13H30 <b>COURS PRIVÉ PHYSIO</b>				13H30 <b>AQUA GYM</b>
	14H30 <b>AQUA GYM</b>		14H30** <b>AQUA BIKE</b>	14H30 <b>AQUA GYM</b>	14H30 <b>AQUA FITNESS</b>		
Soir	*17H00 <b>COURS PRIVÉ PHYSIO</b>	*16H15 <b>COURS PRIVÉ PHYSIO</b>					
	18H30 <b>AQUA FITNESS</b>	18H30** <b>AQUA BIKE</b>	18H30 <b>AQUA GYM</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 : 45 minutes ou spécifié **\*\* Réservation en ligne sous 72h**

\* Cours privés - Informations et inscriptions : Cabinet de Physiothérapie [Bén 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.



# Harmony La Praille

dernière maj : sept. 2025

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

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

Ve 06h30-20h, Sa 09h-17h30, Di 10h-17h30

Tél. 022 308 58 58 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

## Planning Small Group Training

Prestation payante - réservation en ligne sous 72h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	11H45 (30') <b>TRX PILATES</b>				11H15 (30') <b>TRX PILATES</b>		
Midi	12H30 (30') <b>HIIT</b>	12H30 (30') <b>CROSS TRAINING</b>	12H30 (30') <b>CROSS TRAINING</b>	12H30 (30') <b>HIIT BOXING</b>	12H15 (30') <b>HIIT</b>		
A.-midi		16H30 (50')* <b>LES MILLS CEREMONY</b>					
Soir	17H30 (30') <b>FLOW BY HARMONY</b>	17H45 (30') <b>HIIT</b>	17H30 (30') <b>HIIT BOXING</b>				
			19H15 (50')* <b>LES MILLS CEREMONY</b>	19H15 (50')* <b>LES MILLS CEREMONY</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.

\* 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.

