

Harmony La Praille

dernière mäj : 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

Planning Cours Collectifs

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

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.



Harmony La Praille

dernière mäj : 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 AQUA GYM						
	09H30 AQUA GYM	09H30** AQUA JOGGER	09H30 AQUA GYM	09H30** AQUA BIKE	09H30 AQUA GYM	*10H10 (30') COURS PRIVÉ PHYSIO	
	10H30 AQUA FITNESS	10H30 AQUA GYM	10H30 AQUA FITNESS	*10H45 COURS PRIVÉ PHYSIO	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	12H30 AQUA FITNESS	12H30 AQUA GYM		
Après-midi			*13H30 COURS PRIVÉ PHYSIO				13H30 AQUA GYM
	14H30 AQUA GYM		14H30** AQUA BIKE	14H30 AQUA GYM	14H30 AQUA FITNESS		
Soir	*17H00 COURS PRIVÉ PHYSIO	*16H15 COURS PRIVÉ PHYSIO					
	18H30 AQUA FITNESS	18H30** AQUA BIKE	18H30 AQUA GYM				

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.



Harmony La Praille

dernière mäj : 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 Small Group Training

Prestation payante - réservation en ligne sous 72h

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

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.

