

Jusqu'au  
1<sup>er</sup> fév.

# Harmony Meyrin

(1<sup>er</sup> étage de l'Atrium Park)  
Lu, Me et Ve 08h-20h30, Ma et Je 06h30-20h30, Sa et Di 09h-14h  
Tél. 022 797 29 29 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

|         | Lundi                                   | Mardi                                   | Mercredi                                | Jeudi                                      | Vendredi                              | Samedi                        | Dimanche                          |
|---------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| Matin   |                                         | 09H00<br><b>TOTAL SCULPT</b>            | 09H00<br><b>LesMILLS BODYPUMP CORE</b>  | 09H00<br><b>CIRCUIT TRAINING</b>           |                                       |                               |                                   |
|         | 10H00<br><b>YOGA</b>                    | 10H00<br><b>MOBILITÉ STRETCHING</b>     | 10H00<br><b>LesMILLS BODYBALANCE</b>    | 10H00<br><b>PILATES STRETCHING</b>         |                                       | 10H00<br><b>CARDIO SCULPT</b> | 10H00<br><b>COURS CARDIO</b>      |
|         |                                         |                                         |                                         | 11H30 (45') <sup>1</sup><br><b>PILATES</b> |                                       | 11H00 (90')<br><b>YOGA</b>    | 11H00<br><b>LesMILLS BODYPUMP</b> |
| Midi    | 12H30 (45')*<br><b>INDOOR CYCLING</b>   | 12H30 (45')<br><b>LesMILLS BODYPUMP</b> | 12H30 (50')<br><b>LesMILLS CEREMONY</b> | 12H15 (45')<br><b>PILATES</b>              | 12H30 (45')<br><b>STEP ATHLETIQUE</b> | 12H30<br><b>ZUMBA</b>         |                                   |
| A.-midi |                                         |                                         |                                         | 16H45 (50')<br><b>LES MILLS CEREMONY</b>   |                                       |                               |                                   |
| Soir    | 17H45<br><b>LesMills BODYATTACK</b>     | 17H45 (45')*<br><b>INDOOR CYCLING</b>   | 17H45 (45')<br><b>CAF</b>               | 17H45 (45')<br><b>LesMills CORE</b>        |                                       |                               |                                   |
|         | 18H45 (45')<br><b>LesMills BODYPUMP</b> | 18H30 (45')<br><b>LesMills CORE</b>     | 18H30<br><b>ZUMBA</b>                   | 18H30<br><b>MOBILITÉ STRETCHING</b>        |                                       |                               |                                   |
|         |                                         | 19H15<br><b>YOGA</b>                    | 19H30 (45')<br><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 : une heure ou spécifié

Avant le premier cours de Body Pump: formation d'environ 30 min. obligatoire sur RDV.

**1** Cours à l'essai

\* 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.



Dès le  
2 fév.

# Harmony Meyrin

(1<sup>er</sup> étage de l'Atrium Park)  
Lu, Me et Ve 08h-20h30, Ma et Je 06h30-20h30, Sa et Di 09h-14h  
Tél. 022 797 29 29 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

dernière māj: fév. 2026

## Planning Cours Collectifs

|         | Lundi                                   | Mardi                                   | Mercredi                                   | Jeudi                                      | Vendredi                              | Samedi                        | Dimanche                          |
|---------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| Matin   |                                         | 09H00<br><b>TOTAL SCULPT</b>            | 09H00<br><b>LesMILLS BODYPUMP CORE</b>     | 09H00<br><b>CIRCUIT TRAINING</b>           |                                       |                               |                                   |
|         | 10H00<br><b>YOGA</b>                    | 10H00<br><b>MOBILITÉ STRETCHING</b>     | 10H00<br><b>LesMILLS BODYBALANCE</b>       | 10H00<br><b>PILATES STRETCHING</b>         |                                       | 10H00<br><b>CARDIO SCULPT</b> | 10H00<br><b>COURS CARDIO</b>      |
|         |                                         |                                         |                                            | 11H30 (45') <sup>1</sup><br><b>PILATES</b> |                                       | 11H00 (90')<br><b>YOGA</b>    | 11H00<br><b>LesMILLS BODYPUMP</b> |
| Midi    | 12H30 (45')*<br><b>INDOOR CYCLING</b>   | 12H30 (45')<br><b>LesMILLS BODYPUMP</b> | 12H30 (50')<br><b>LesMILLS CEREMONY</b>    | 12H15 (45')<br><b>PILATES</b>              | 12H30 (45')<br><b>STEP ATHLETIQUE</b> | 12H30<br><b>ZUMBA</b>         |                                   |
| A.-midi |                                         |                                         |                                            | 16H45 (50')<br><b>LES MILLS CEREMONY</b>   |                                       |                               |                                   |
| Soir    | 17H45<br><b>LesMills BODYATTACK</b>     | 17H45 (45')*<br><b>INDOOR CYCLING</b>   | 17H45 (45')<br><b>CAF</b>                  | 17H45 (45')<br><b>LesMills CORE</b>        |                                       |                               |                                   |
|         | 18H45 (45')<br><b>LesMills BODYPUMP</b> | 18H30 (45')<br><b>LesMills CORE</b>     | 18H30 (50')*<br><b>LesMills RPM</b>        | 18H30<br><b>MOBILITÉ STRETCHING</b>        |                                       |                               |                                   |
|         |                                         | 19H15<br><b>YOGA</b>                    | 19H30 (45')<br><b>LesMILLS BODYBALANCE</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.

**1** Cours à l'essai

\* 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.

