

Jusqu'au
28 juin

Harmony Eaux-Vives

dernière mäj: fév. 2026

[situé à 200 m du Centre Commercial Eaux-Vives 2000]

Lu à Je 06h30-21h30, Ve 06h30-21h, Sa et Di 09h-18h

Tél. 022 800 00 01 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---------|--|---|--|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| Matin | 07H00 (30') TOTAL SCULPT | | 07H00 (30') HIIT | | | | |
| | 10H00 GYM DOUCE | 10H00 TOTAL SCULPT | 10H00 YOGA | 10H00 PILATES | 10H00 CAF | 10H00 LES MILLS BODYPUMP | 10H00 CAF |
| | | | | | | 11H00* LES MILLS RPM | 11H00 PILATES |
| Midi | 12H30 (30') LES MILLS CORE | 12H30 CIRCUIT TRAINING | 12H15 (45')* INDOOR CYCLING | 12H30 (45') TOTAL SCULPT | 12H30 (30') ABDOS FLASH | | |
| | 13H00 (30') HIIT | | 13H00 (45') PILATES | | 13H00 (30') HIIT | | |
| A.-midi | 14H00 (45') MOBILITÉ STRETCHING | | 14H30 KIDS BOXING 7-12 ANS | | | | |
| | | | 16H30 TEENS BOXING 13-17 ANS | | | | |
| Soir | | | 17H45 (45') YOGA | | | | |
| | 18H15 (45') LES MILLS BODYPUMP | 18H15 (45') CORE TRAINING | 18H30 (45') LES MILLS BODYCOMBAT | 18H15 (45') PILATES | 18H15 LES MILLS BODYATTACK | | |
| | 19H00 (45') LES MILLS BODYATTACK | 19H00 (45') HYBRID TRAINING BY HARMONY | 19H15 (45')* LES MILLS RPM | 19H00 (45') YOGA | | | |

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 pendant 3 mois [Cours enfants sur réservation \(infos en réception\)](#)

* 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.



Du
29 juin au
23 août

Harmony Eaux-Vives

dernière mäj: juin 2026

[situé à 200 m du Centre Commercial Eaux-Vives 2000]

Lu à Je 06h30-21h, Ve 06h30-21h, Sa et Di 09h-16h

Tél. 022 800 00 01 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs du 29 juin au 23 août 2026

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---------|--|--|--|-----------------------------|---|---------------------------------|------------------|
| Matin | 07H00 (30') TOTAL SCULPT | | 07H00 (30') HIIT | | | | |
| | 10H00 GYM DOUCE | 10H00 TOTAL SCULPT | 10H00 YOGA | 10H00 PILATES | 10H00 CAF | 10H00 LES MILLS BODY PUMP | 10H00 CAF |
| | | | | | | 11H00* LES MILLS RPM | 11H00 PILATES |
| Midi | 12H30 (45') LES MILLS CORE | 12H30 (45') CIRCUIT TRAINING | 12H15 (45')* INDOOR CYCLING | 12H30 (45') TOTAL SCULPT | 12H30 (30') ABDOS FLASH | | |
| | 13H00 (30') HIIT | | 13H00 (45') PILATES | | 13H00 (30') HIIT | | |
| A.-midi | 14H00 (45') MOBILITE STRETCHING | | 14H30 KIDS BOXING 7-12 ANS | | | | |
| | | | 16H30 TEENS BOXING 13-17 ANS | | | | |
| Soir | | | 17H45 (45') YOGA | | | | |
| | 18H15 (45') LES MILLS BODY PUMP | 18H15 (45') CORE TRAINING | 18H30 (45') LES MILLS BODY COMBAT | 18H15 (45') PILATES | 18H15 (45') LES MILLS BODY ATTACK | | |
| | 19H00 (45') LES MILLS BODY ATTACK | 19H00 (45') HYBRID TRAINING BY HARMONY | 19H15 (45') LES MILLS RPM | 19H00 (45') YOGA | | | |

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 pendant 3 mois [Cours enfants sur réservation \(infos en réception\)](#)

* 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.

