Harmony Eaux-Vives

dernière màj: nov. 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 LesMills BODYPUMP	10H00 CAF
						11H00* LesMills RPM	11H00 PILATES
Midi	12H30 (45') CORE TRAINING	12H30 (45') CIRCUIT TRAINING	12H15 (45')* INDOOR CYCLING	12H30 (45') TOTAL SCULPT	12H30 (30') ABDOS FLASH		
			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') LesMills BODYPUMP	18H15 (45') CORE TRAINING	18H30 (45') LesMills BODYATTACK	18H15 (45') PILATES	18H15 (45') HYBRID TRAINING BY HARMONY		
	19H00 (45') LesMills BODYCOMBAT	19H00 (45') HYBRID TRAINING BY HARMONY	19H15 (45')* LesMills 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.

harmony
ESPACES DE SPORT ET BIEN-ÊTRE