Harmony Versoix

dernière màj : oct. 2026

Ch. de la Scie 2 - 1290 Versoix
Tous les jours 06h-23h
Tél. 022 950 40 50 - versoix@harmony.ch - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 ZUMBA	09H15 PILATES	09H15 LesMills BODYPUMP	09H15 YOGA	09H15 CIRCUIT TRAINING		
						10H00 TOTAL SCULPT	10H30 YOGA
Midi	12H30 (50') LesMills CEREMONY HYROX	12H30 TOTAL SCULPT	12H30 YOGA	12H30 CARDIO SCULPT	12H30 PILATES	11H00 PILATES	
A.-midi			16H45 BOXE THAI KIDS				
Soir		17H00 (50') LesMills CEREMONY HYROX					
	18H00 BOXE ANGLAISE	18H00 (30') LesMills GRIT		18H00 (30') LesMills GRIT			
		18H30 (30') ABDOS FLASH	18H30 BOXE THAI	18H30 (45') LesMills BODYPUMP			
	19H00 SALSA CUBAINE	19H00 (50')* LesMills RPM	19H30 ALL STYLES DANCE	19H15 (45') MOBILITÉ STRETCHING			

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. Un cours peut être annulé si le nombre d'inscrits est inférieur à 3 personnes.

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.

1 Cours à l'essai pendant 3 mois

Cours enfants sur réservation (infos en réception)

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