dernière màj : sept. 2026

Harmony Signy

(sortie Nyon direction Jura, Centre Commercial de Signy)
Lu & Me 08h30-21h, Ma & Je 06h30-21h,
Ve 08h30-20h, Sa & Di 09h-16h
Tél. 022 363 88 55 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 CAF	09H15 LesMills BODYPUMP CORE	09H15 ZUMBA	09H15 TOTAL SCULPT	09H15 CARDIO SCULPT	09H30 (50')* LesMills RPM	09H45 LesMills BODYPUMP
	10H15 LesMills BODYBALANCE		10H15 STRETCHING	10H15 STRETCHING	10H15 MOVE & MIND BY HARMONY	10H30 PILATES	
							11H00 ZUMBA
Midi	12H30 (50') CORE TRAINING	12H30 (50')* LesMills RPM	12H30 YIN YOGA	12H30 (50') LesMills BODYPUMP	12H30 (50') PILATES		
A.-Midi	14H00 PILATES	14H00 YOGA VINYASA		14H00 LesMills BODYBALANCE			
Soir	18H30 CAF	18H30 LesMills BODYCOMBAT	18H30 LesMills BODYPUMP	18H30 PILATES			
	19H30 ZUMBA	19H30 LesMills BODYBALANCE	19H30* LesMills RPM				

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.

1 Cours provisoire * 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