


# Harmony La Praille

(sortie La Praille/Carouge, centre commercial de La Praille)

Lu et Me 06h30-21h30, Ma et Je 08h30-21h30, Ve 06h30-21h, Sa et Di 10h00-19h00

T : +41 22 308 58 58 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	09h00 TOTAL SCULPT	09h00 CAF	09h30 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP™	09h00 CARDIO SCULPT	09h00 TOTAL SCULPT		
	10h00 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE™	10h00 PILATES	10h30 <b>YOGA</b> 	10h00 PILATES	10h00 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE™	10h30 (45') <sup>1</sup> <b>LES MILLS</b> CXWORX™	10h30 CARDIO SCULPT
Midi	12h30 CAF	12h30* <b>LES MILLS</b> RPM™	12h30 (50') PILATES	12h30 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP™	12h30* INDOR CYCLING	11h30* INDOR CYCLING	
Après - Midi	14h15 CAF	14h15 <b>LES MILLS</b> BODYATTACK™	14h30 (50') PILATES	14h15 (45') <sup>1</sup> <b>LES MILLS</b> CXWORX™	14h15 (45') <sup>1</sup> <b>LES MILLS</b> SH'BAM™	15h00 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP™	15h00 <sup>1</sup> <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT™
			15h30 <sup>2</sup> Circuit Training		15h30** COURS PRIVE	16h00 <b>LES MILLS</b> BODYATTACK™	16h00 <sup>1</sup> <b>LES MILLS</b> BODYSTEP™
Soir	17h30 TOTAL SCULPT	18h00 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP™	17h45 (45') I.Cycling Brûle Graisse	18h00 (45') <sup>1</sup> <b>LES MILLS</b> CXWORX™	18H00 TOTAL SCULPT	17h00 <b>ZUMBA</b>	17h00 <sup>1</sup> <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE™
	18h30* INDOR CYCLING	19h00 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT™	18h30 <b>LES MILLS</b> BODYATTACK™	19h00 <b>LES MILLS</b> BODYPUMP™	19h00 <sup>1</sup> <b>LES MILLS</b> BODYJAM™		
	19h45 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE™	20h10 <b>LES MILLS</b> BODYJAM™	19h45 <b>LES MILLS</b> BODYBALANCE™	20h00 <b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT™			

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		08h45 <sup>1</sup> AQUAJOGGER					
Matin	09h30 AQUAGYM	09h30 AQUAJOGGER			09h30 AQUAGYM		
	10h30 AQUAGYM	10h30 AQUAGYM	10h45 AQUAGYM	10h30** COURS PRIVÉ	10h30 AQUAGYM		
Midi	12h30 AQUAGYM	12h30 AQUAJOGGER	13h00** COURS PRIVÉ	12h30 AQUAGYM	12h30 AQUADYNAMIC	11h45 AQUADYNAMIC	11h45 AQUAGYM
Après- midi	14h30 AQUAGYM	14h30 AQUAGYM			14h30 AQUAGYM		
		15h30** COURS PRIVÉ		15h30 AQUAGYM			
Soir	18h00** COURS PRIVÉ	18h10 AQUAGYM		18h00 AQUAGYM		<b>Aquagym La Praille</b>	
	18h45 AQUAGYM		18h45 AQUADYNAMIC				

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, Aquagym : 45 minutes

Avant le premier cours de Body Pump: formation d'environ 15 min. obligatoire sur RDV.

<sup>1</sup> Cours à l'essai

<sup>2</sup> Cours à l'essai et suspendu pendant les vacances scolaires genevoises

\* Il est conseillé pour votre confort de prévoir un short-cycliste ou une selle de protection en silicone.

\*\* Cours privés - Informations et inscriptions : Cabinet de Physiothérapie (Ben 079 760 62 69)

La direction se réserve le droit de modifier ou de changer les cours et leurs horaires.

Avril 2012