



Harmony Denges


(Chemin de la Crosette 4 - 1026 Denges)

Lu au Je 06h00-22h00, Ve 06h00-22h00, Sa 08h00-17h00 et Di 09h00-19h00

T : +41 21 803 03 33 - www.harmony.ch

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin		08h15 BODY SCULPT			08h15* INDOOR CYCLING		
	09h15 GYM DOUCE	09h15 PILATES	09h15 FITBALL	09h15 BODY SCULPT	09h30 PILATES	09h15 GYM DOUCE	
	10h30 (45') LES MILLS SH'BAM™	10h15 (60') STRETCHING	10h15 BODY SCULPT	10h15 LES MILLS BODYBALANCE™	10h30 STRETCHING	10h15 (60') TOURNUS SELON PLANNING	10h00 (90')* INDOOR CYCLING
	12h00 (30') LES MILLS CXWORX™			12h00 (30') LES MILLS CXWORX™			
Midi	12h30 LES MILLS BODYPUMP™	12h30* INDOOR CYCLING	12h30 GYMSTICK & SCULPT	12h30 ² LES MILLS BODYCOMBAT™			
Après- midi	14h15 ² CAF	14h00 GYM DOS					
Soir	17h30 ZUMBA	17h30 STEP		17h30 (30') LES MILLS CXWORX™			
	18h30* INDOOR CYCLING	18h30 BODY PUMP	18h00 INTERVAL TRAINING	18h00 PILATES	18h00 ² BODY ATTACK		
			19h00 (30') LES MILLS CXWORX™	19h00 (45') LES MILLS SH'BAM™			
		19h30 LES MILLS BODYBALANCE™	19h30* INDOOR CYCLING				

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	09h30 AQUATRaining	09h30 AQUATRaining	09h30 AQUAFITNESS	09h30 AQUATRaining	09h30 AQUATRaining	09h15 TOURNUS SELON PLANNING	
	10h30 AQUATRaining	10h30 AQUASCULPT	10h30 AQUAFITNESS	10h30 AQUASCULPT	10h30 AQUATRaining	10h15 TOURNUS SELON PLANNING	
Midi	12h30 AQUATRaining	12h30 	12h30 AQUASCULPT				
Après- midi	15h30 AQUATRaining	15h30 AQUATRaining					
Soir				18h00 		Aquagym Denges	
	19h00 AQUATRaining	19h00 AQUATRaining	19h00 AQUATRaining	19h00 AQUASCULPT			

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	08h30 (2h) ¹ YOGA 		08h45 (2h) YOGA 	08h45 GI GONG	08h45 (2h) YOGA 		
				10h00 DO IN			
Midi	12h30 DO IN					Espace Bleu Denges	
Soir		19h30 (2h) 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, Aquagym : 45 minutes

¹ Cours à l'essai ² cours à l'essai pendant 3 mois

* Il est conseillé de réserver votre vélo à la réception du club et 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.

Avril 2012