

Harmony Eaux-Vives

dernière mäj : déc. 2018

(situé à 200 m du Centre Commercial Eaux-Vives 2000)

Lu à Je 06h30-22h, Ve 06h30-21h30, Sa et Di 09h-18h

Tél. 022 800 00 01 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin		07H30 (30') ¹ HIIT CYCLING			09H00 (45') CIRCUIT TRAINING		09H00 ¹ PILATES
	10H00 ZUMBA	10H00 TOTAL SCULPT	10H00 YOGA	10H00 PILATES	10H00 CAF	10H00 LES MILLS BODY PUMP	10H00 CAF
						11H00* INDOOR CYCLING	11H00 PILATES
Midi	12H30 (45') LES MILLS CXWORX	12H30 (45') TOTAL SCULPT	12H30 (45')* INDOOR CYCLING	12H30 (45') CIRCUIT TRAINING	12H30 LES MILLS BODY BALANCE		
		13H15 (45') LES MILLS BODY PUMP		13H15 (30')** TRX			
A.-Midi					14H30 (45') STRETCHING	14H30 CIRCUIT TRAINING	
Soir	17H45 (45') LES MILLS BODY PUMP	18H00 (30') * LES MILLS RPM		17H45 (45') ¹ PILATES			
	18H30 LES MILLS BODY ATTACK	18H30 (45') LES MILLS CXWORX	18H30 CIRCUIT TRAINING	18H30 LES MILLS BODY COMBAT	18H00 ¹ LES MILLS BODY ATTACK		
	19H30* LES MILLS RPM	19H30 LES MILLS BODY PUMP	19H30 ZUMBA				

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

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

** Prestations payante

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

