

Valable
dès le
7 janvier
2019

Harmony Versoix

dernière mäj : janv. 2019

Ch. de la Scie 2 - 1290 Versoix
Lu au Je 08h-21h30, Ve 08h-20h, Sa et Di 09h-16h
Tél. 022 950 40 50 - versoix@harmony.ch - www.harmony.ch

Planning Studio Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H00 (50')* INDOOR CYCLING	09H00 PILATES	09H00 CARDIO SCULPT	09H00 CAF	09H00 CIRCUIT TRAINING		
		10H00 ZUMBA		10H00 YOGA Dos		10H00 LESMILLS BODYPUMP	
Midi	12H30 (50') CAF	12H30 (50') POWER YOGA		12H30 (50') CIRCUIT TRAINING	12H30 (50')* LESMILLS RPM	11H00 LESMILLS BODYBALANCE	10H30 (90') YOGA
A.-midi	14H00 PILATES						
Soir	18H00 (30') LESMILLS CXWORX						
	18H30 LESMILLS BODYPUMP	18H30 (30') ABDOS FLASH	18H30 CAF	18H30 YOGA	18H30 ZUMBA		
	19H30 PILATES	19H00 (50')* LESMILLS RPM	19H30 LESMILLS BODYBALANCE	19H30 LESMILLS BODYPUMP			

Espace Functional Training**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Soir		18H00 (30') CROSS TRAINING					

** Prestation payante

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.

* 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.

