

Valable
du 1^{er} juillet
au 1^{er} sept.
2019



















Harmony Balexert

(Centre Commercial de Balexert)

Lu et Me 08h30-21h30, Ma et Je 08h-21h30, Ve 08h30-21h, Sa 09h-17h Di 10h-14h

Tél. 022 797 29 29 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H00 CAF-SCULPT	09H00 LES MILLS BODYATTACK	09H00 CAF 	09H00  ZUMBA	09H00 (45') LES MILLS CXWORX		
	10H00 HATHA YOGA	10H00  ZUMBA	10H00  YOGA	10H00  PILATES	10H00 LES MILLS BODYBALANCE	10H00 CARDIO SCULPT	10H30 LES MILLS BODYPUMP
Midi	12H30*  INDOOR CYCLING	12H30 LES MILLS BODYPUMP	12H30 LES MILLS BODYBALANCE	12H30*  INDOOR CYCLING	12H30 TOTAL SCULPT	11H00  YOGA	11H30*  INDOOR CYCLING
A.-midi	14H15 (45') LES MILLS CXWORX	14H15 STRECH PILATES	14H15  ZUMBA	14H15 CAF 	14H15  YOGA	14H15  ZUMBA	
Soir	17H30 LES MILLS BODYATTACK	17H30*  INDOOR CYCLING	17H30 TOTAL SCULPT	17H30 (45') LES MILLS CXWORX	17H30 LES MILLS BODYPUMP		
	18H30 LES MILLS BODYPUMP	18H30 LES MILLS BODYSTEP	18H30 CAF 	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT	18H45*  INDOOR CYCLING		
	19H45 LES MILLS BODYBALANCE	19H30 YOGA & PILATES	19H30  ZUMBA	19H30  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

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.

