

Valable  
du 1<sup>er</sup> juillet  
au 1<sup>er</sup> sept.  
2019

# Harmony Eaux-Vives

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

Lu à Ve 06h30-21h, Sa et Di 09h-16h

Tél. 022 800 00 01 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin		<del>07H30 (30')<sup>1</sup> HIIT CYCLING</del>					09H00 <sup>1</sup> PILATES
	10H00 ZUMBA	10H00 TOTAL SCULPT	10H00 YOGA	10H00 PILATES	10H00 CAF	10H00 LES MILLS BODYPUMP	10H00 CAF
						11H00* INDOOR CYCLING	11H00 PILATES
Midi	12H30 (45') LES MILLS CXWORX	12H30 BOOT CAMP	12H30 (45')* INDOOR CYCLING	12H30 BIKINI TRAINING	12H30 LES MILLS BODYBALANCE		
		<del>13H15 (45') LES MILLS BODYPUMP</del>		<del>13H15 (30')** TRX</del>			
A.-Midi					14H30 (45') STRETCHING		
Soir	17H45 (45') LES MILLS BODYPUMP	18H00 (30')* LES MILLS RPM		17H45 (45') <sup>1</sup> PILATES	18H00 <sup>1</sup> LES MILLS BODYATTACK		
	18H30 LES MILLS BODYATTACK	18H30 (45') LES MILLS CXWORX	18H30 CIRCUIT TRAINING	<del>18H30 LES MILLS BODYCOMBAT</del>			
	19H30* LES MILLS RPM	19H30 LES MILLS BODYPUMP	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.

<sup>1</sup> 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.

