












Harmony Gland

dernière mäj : sept. 2021

Lu et Me 06h30-20h30, Ma et Je 08h30-20h30,
Ve 08h30-20h, Sa et Di 09h-14h
Tél. 022 950 44 00 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 (50')* LES MILLS RPM	09H15 CAF 	09H15 PILATES 	09H15 (45') LES MILLS BODYPUMP	09H15 (45') LES MILLS CORE	09H15 (45') LES MILLS BODYPUMP	
				10H15 (45') ² MOBILITÉ STRETCHING 	10H15 LES MILLS BODYBALANCE	10H15* INDOOR CYCLING 	11H00 PILATES 
Midi	12H30 (45') ² YOGA 	12H30 (45') LES MILLS BODYPUMP		12H30 (45')* LES MILLS RPM	12H30 (45') CAF 		
Soir	18H00 (30') LES MILLS CORE	18H00 (45')* INDOOR CYCLING 	18H00 (50') CARDIO SCULPT 2.0 				
	18H30 LES MILLS BODYPUMP	18H45 (45') CAF 	19H00 (45') LES MILLS BODYBALANCE	18H30 ZUMBA 			
	19H30 (45') LES MILLS BODYATTACK						

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.

¹ Cours à l'essai pendant 3 mois ² Particulièrement recommandé aux personnes souffrant de douleurs et manque de mobilité du dos et cervicales

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

