












Harmony Gland

dernière mäj : mars 2022

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 LES MILLS BODYPUMP | |
| | | | | 10H15 (60') 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 (60') LES MILLS BODYBALANCE | 18H30 ZUMBA  | | | |
| | 19H30 (45') CARDIO SCULPT | | | | | | |

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.

