











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

Harmony Gland

Lu et Me 06h30-21h, Ma et Je 08h30-21h, Ve 06h30-20h, 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 LES MILLS BODYPUMP	09H15 (45') LES MILLS CXWORX	09H15 LES MILLS BODYPUMP	
	10H15 LES MILLS BODYPUMP	10H15 LES MILLS BODYBALANCE	10H15 (50')* LES MILLS RPM	10H15 CARDIO SCULPT 	10H15 LES MILLS BODYBALANCE	10H15 (50')* LES MILLS RPM	
							11H15 PILATES 
Midi	12H30 YOGA 		12H30 (30') ABDOS FLASH 	12H30 (50')* LES MILLS RPM	12H30 (50') ¹ CAF 		
Soir	18H00 (30') LES MILLS CXWORX	18H00 (30')* CROSS TRAINING		18H00 (30') ABDOS FLASH 			
	18H30 LES MILLS BODYPUMP	18H30 (50')* LES MILLS RPM	19H15 YOGA 	18H30 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.

¹ Cours provisoire

* Il est conseillé pour votre confort de prévoir un short-cycliste ou une selle de protection en silicone.

** Dans l'espace Functional Training

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

