



Harmony Meyrin

dernière mäj : mars 2020

(1er étage de l'Atrium Park)

Lu 08h-21h30, **Ma** au **Je** 06h30-21h30, **Ve** 08h-20h, **Sa** 09h-18h et **Di** 09h-16h
Tél. 022 797 29 29 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin		07H30 YOGA Xavier					
	09H00 CAF Georges	09H00 LES MILLS BODYATTACK Xavier		09H00 ZUMBA Jordi	09H00 LES MILLS CXWORX Georges		
						10H00 CARDIO SCULPT Brenda	10H30 LES MILLS BODYPUMP Georges/Hedi
Midi	12H00 (30') ABDOS FLASH Stefania	12H00* INDOOR CYCLING Georges		12H00 (45')* CAF Georges	12H00 TOTAL SCULPT Brenda	11H00 YOGA Pierre	11H30* INDOOR CYCLING Georges/Hedi
	12H45 (45')* INDOOR CYCLING Stefania		12H45 (45') LES MILLS BODYPUMP Xavier	12H45 LES MILLS BODYBALANCE Georges			
A.-midi			14H15 ZUMBA Laura		14H15 YOGA Pierre	14H15 ZUMBA Jordi	
Soir	17H30 (45') LES MILLS BODYATTACK Hedi	17H30 (45')* INDOOR CYCLING Georges	17H30 (45') TOTAL SCULPT Brenda	17H30 (45') LES MILLS CXWORX Xavier	17H30 LES MILLS BODYPUMP Hedi		
	18H30 LES MILLS BODYPUMP Hedi	18H30 CAF Georges	18H30 ZUMBA Jordi	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT Xavier	18H30* INDOOR CYCLING Hedi		
		19H30 YOGA Georges	19H30 CAF Jordi				

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 2 Le cours a lieu dans la nouvelle zone fonctionnelle

* 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.

