

Harmony Signy

dernière mäj : août 2021








(sortie Nyon direction Jura, Centre Commercial de Signy)

Lu & Me 08h30-21h, Ma & Je 06h30-21h,

Ve 08h30-20h, Sa & Di 09h-16h

Tél. 022 363 88 55 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H15 CAF 	09H15 LES MILLS BODYPUMP CORE	09H15  ZUMBA	09H15 TOTAL SCULPT	09H15 CARDIO SCULPT	09H30 (50')* LES MILLS RPM	09H45 LES MILLS BODYPUMP
	10H15 LES MILLS BODYBALANCE		10H15  STRETCHING		10H15 GYM DOUCE DOS	10H30 CARDIO SCULPT	
							11H00  ZUMBA
Midi	12H30 (45') CIRCUIT TRAINING 	12H30 (50')* LES MILLS RPM		12H30 (45') LES MILLS BODYPUMP	12H30 (50') PILATES STRETCHING		
A.-Midi	14H00 TOTAL SCULPT	14H00 YOGA DOS					
Soir	18H00 (30') ¹  ABDOS FLASH						
	18H30 (45') TOTAL SCULPT	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT	18H30 LES MILLS BODYPUMP	18H30 PILATES STRETCHING			
	19H15 (45')*  INDOOR CYCLING	19H30 LES MILLS BODYBALANCE	19H30* LES MILLS RPM				

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. Un cours peut être annulé si le nombre d'inscrits est inférieur à 3 personnes.

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.

La direction se réserve le droit de modifier ou de changer les cours et leurs horaires, et d'annuler les cours en-dessous de 3 participants.

