

Harmony Signy

dernière mäj : avril 2022








(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') TRAINING CORE  | 12H30 (50')* LES MILLS RPM | | 12H30 (45') LES MILLS BODYPUMP | 12H30 (50') PILATES STRETCHING | | |
| A.-Midi | 14H00 TOTAL SCULPT | 14H00  YOGA | | | | | |
| Soir | 18H00 (30') ¹  ABDOS FLASH | | | | | | |
| | 18H30 (45') TOTAL SCULPT | 18H30 LES MILLS BODYCOMBAT | 18H30 LES MILLS BODYPUMP | 18H30 PILATES STRETCHING | | | |
| | 19H15 (45')* LES MILLS RPM | 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.

