





















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

Harmony Signy

(sortie Nyon direction Jura, Centre Commercial de Signy)
Lu et Me 08h30-**21h**, Ma et Je 06h30-**21h**, Ve 08h30-20h, Sa et Di **08h30-14h**
Tél. 022 363 88 55 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin		08H15 PILATES		08H15 (50') INDOOR CYCLING			
	09H15 CAF 	09H15 PUMP-CXWORX	09H15  ZUMBA	09H15 TOTAL SCULPT	09H15 CARDIO SCULPT 	09H30 * LES MILLS RPM 	
	10H15 LES MILLS BODYBALANCE 		10H15 STRETCHING		10H15 GYM DOUCE	10H30 CARDIO SCULPT 	10H00 LES MILLS BODYPUMP 
Midi	12H30 (50') LES MILLS CXWORX 	12H30 (50') * LES MILLS RPM 		12H30 (45') LES MILLS BODYPUMP 	12H30 (50') STRETCH PILATES		11H00  ZUMBA
A.-Midi	14H00 CIRCUIT TRAINING 	14H15 YOGA Dos		14H00 BODY ART	14H00 PILATES		
Soir	18H30 CAF 	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT 	18H30 LES MILLS BODYPUMP 	18H30 LES MILLS BODYATTACK 			
	19H30* INDOOR CYCLING 	19H30 LES MILLS BODYBALANCE 	19H30 * LES MILLS RPM 	19H30 PILATES 			

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.

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

