

**Jusqu'au
17 oct.**

Harmony Versoix

dernière mäj : août 2021

Ch. de la Scie 2 - 1290 Versoix

Lu au Je 08h30-21h,

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

Tél. 022 950 40 50 - versoix@harmony.ch - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

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

Espace Functional Training**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Soir		18H00 (30') CROSS TRAINING		18H00 (30') CROSS TRAINING			

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.

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

¹ Cours à l'essai pendant 3 mois ² Cours donnés dans le cadre de la formation de nos apprentis

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.





Harmony Versoix

dernière mäj : oct. 2021

Ch. de la Scie 2 - 1290 Versoix

Lu au Je 08h30-21h,

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

Tél. 022 950 40 50 - versoix@harmony.ch - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

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

Espace Functional Training**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Soir		18H00 (30') CROSS TRAINING		18H00 (30') CROSS TRAINING			

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.

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

¹ Cours à l'essai pendant 3 mois ² Cours donnés dans le cadre de la formation de nos apprentis

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.

