

Harmony Versoix

dernière mäj : nov. 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 	09H15 	09H15 	09H15 ¹ 	09H15 	09H30 	
		10H15 			10H15 ¹ 		10H30 
Midi	12H30 (45') 	12H30 (45') 			12H30 (50')* 		
A.-midi							
Soir	18H30 	18H30 (30') 	18H30 	18H30 (45') 			
		19H00 (50')* 		19H15 (45') 			

Espace Functional Training**

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

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.

