


Harmony Balexert

(Centre Commercial de Balexert)

Lu et Me 08h30-21h30, Ma et Je 08h00-21h30, Ve 08h30-21h00, Sa 09h00-18h00, Di 10h00-19h00

T : +41 22 797 29 29 - www.harmony.ch

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	09h00 LES MILLS BODYPUMP™	09h00 LES MILLS BODYATTACK™	09h00 CAF	09h00 LES MILLS SH'BAM™	09h00 TOTAL SCULPT		
	10h00 YOGA DOS		10h00 YOGA ENERGIE	10h00 PILATES	10h00 LES MILLS BODYBALANCE™	10h00 CARDIO SCULPT	10h30 LES MILLS BODYPUMP™
Midi	12h30* INDOOR CYCLING	12h30 LES MILLS BODYPUMP™	12h30 LES MILLS BODYBALANCE™	12h30* INDOOR CYCLING	12h30 TOTAL SCULPT	11h00 YOGA 	11h30* INDOOR CYCLING
Après-midi	14h15 CARDIO SCULPT	14h15 PILATES & STRETCHING	14h15 ZUMBA	14h15 CAF	14h15 YOGA STRECH		
Soir	17h30 LES MILLS BODYATTACK™	17h45 (45') I. CYCLING BRULE GRAISSE	17h30 BODY SCULPT	17h30 LES MILLS BODYBALANCE™	17h30 LES MILLS BODYPUMP™		16h00 LES MILLS BODYPUMP™
	18h30 LES MILLS BODYPUMP™	18h30 LES MILLS BODYSTEP™	18h30 CAF	18h30 LES MILLS BODYCOMBAT™	18h45* INDOOR CYCLING		17H00 (45') LES MILLS SH'BAM™
	19h30 LES MILLS BODYBALANCE™	19h30 (45') ¹ LES MILLS CXWORX™	19h30 ZUMBA	19h30 LATINO DANCE		Cours collectifs Balexert	

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, Aquagym : 45 minutes

Avant le premier cours de Body Pump: formation d'environ 15 min. obligatoire sur RDV.

1 Cours à l'essai

* 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.

Avril 2012