

Harmony Signy

(sortie Nyon direction Jura, Centre Commercial de Signy)

Lu et Me 08h30-21h30, Ma et Je 06h30-21h30, Ve 08h30-20h00, Sa et Di 09h00-16h00

T : +41 22 363 88 55 - www.harmony.ch

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin		08h15 PILATES		08h15 (45')* INDOOR CYCLING			
	09h15 STEP	09h15 LES MILLS BODYPUMP™	09h15 CARDIO LATINO	09h15 CAF	09h15 CARDIO SCULPT	09h30* INDOOR CYCLING	
	10h15 LES MILLS BODYBALANCE™	10h15 (30') LES MILLS CXWORX™	10h15 STRETCHING		10h15 GYM DOUCE	10h45 CARDIO SCULPT	10h30 LES MILLS BODYPUMP™
Midi	12h30 (50') LES MILLS CXWORX™	12h30 (50')* INDOOR CYCLING	12h30 (50') ¹ LES MILLS BODYATTACK™	12h30 (50') LES MILLS BODYPUMP™	12h30 (50') STRETCHING		
Après-midi	14h00 CAF	14h00 YOGA DOS		14h00 LES MILLS BODYBALANCE™	14h00 PILATES		
Soir	18h30 CAF	18h30 LES MILLS BODYATTACK™	18h30 LES MILLS BODYPUMP™	18h30 LES MILLS BODYJAM™	18h30 ¹ LES MILLS BODYCOMBAT™	Cours collectifs Signy	
	19h30* INDOOR CYCLING	19h30 LES MILLS BODYBALANCE™	19h30* INDOOR CYCLING	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, 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