

## Lundi

Heure	Cours	Studio
07:00 - 08:00	Pilates	Studio Switch ON
09:15 - 10:15	BODYPUMP	Studio Switch ON
10:15 - 11:15	BODYBALANCE	Studio Switch ON
12:10 - 12:55	Caf	Studio 2
12:10 - 13:05	RPM	Cycling Studio
12:15 - 13:15	Body Shape	Studio Switch ON
14:30 - 15:30	F.I.R.E.	Studio Switch ON
15:30 - 16:30	BODYBALANCE	Studio Switch ON
17:30 - 18:30	F.I.R.E.	Studio Switch ON
18:30 - 19:30	BODYPUMP	Studio Switch ON
18:30 - 19:30	Indoor Cycling	Cycling Studio
18:45 - 19:45	Pilates	Studio 2
19:30 - 20:30	BODYCOMBAT	Studio Switch ON
19:30 - 20:30	Indoor Cycling	Cycling Studio

## Mardi

Heure	Cours	Studio
07:00 - 08:00	BODYPUMP	Studio Switch ON
09:00 - 10:00	BODYATTACK	Studio Switch ON
10:00 - 11:00	Body Shape	Studio Switch ON
11:00 - 11:45	Stretching	Studio Switch ON
12:10 - 13:10	Hatha Yoga	Studio 2
12:10 - 13:05	RPM	Cycling Studio
12:15 - 13:15	Step	Studio Switch ON
14:30 - 15:30	Abdos Fessiers Stretching	Studio Switch ON
15:30 - 16:30	Pilates	Studio Switch ON
17:30 - 18:30	BODYPUMP	Studio Switch ON
18:30 - 19:30	F.I.R.E.	Studio Switch ON
18:30 - 19:30	BODYBALANCE	Studio 2
18:30 - 19:30	RPM	Cycling Studio
19:30 - 20:30	BODYJAM	Studio Switch ON
19:30 - 20:30	Caf	Studio 2
19:30 - 20:30	Indoor Cycling	Cycling Studio

## Mercredi

Heure	Cours	Studio
07:00 - 08:00	Pilates	Studio 2
09:15 - 10:15	Indoor Cycling	Cycling Studio
10:15 - 11:15	Pilates	Studio Switch ON
11:15 - 12:00	Baby Gym COURSE	Studio Switch ON
12:10 - 12:55	Caf	Studio 2
12:10 - 13:05	RPM	Cycling Studio
12:15 - 13:15	BODYPUMP	Studio Switch ON
14:30 - 15:30	Hatha Yoga	Studio Switch ON
18:30 - 19:30	BODYATTACK	Studio Switch ON
18:30 - 19:30	Pilates	Studio 2
18:30 - 20:00	RPM	Cycling Studio
19:30 - 20:30	BODYPUMP	Studio Switch ON
19:30 - 20:15	Stretching	Studio 2
20:30 - 21:30	Salsa Cubaine (Debutant) COURSE	Studio Switch ON

## Jeudi

Heure	Cours	Studio
07:00 - 07:45	Indoor Cycling	Cycling Studio
09:15 - 10:15	F.I.R.E.	Studio Switch ON
10:15 - 11:15	BODYPUMP	Studio Switch ON
12:15 - 13:15	Pilates	Studio 2
12:10 - 13:05	RPM	Cycling Studio
12:15 - 13:15	Caf	Studio Switch ON
14:30 - 15:30	Body Shape	Studio Switch ON
15:30 - 16:30	Yoga Dynamique	Studio Switch ON
18:30 - 19:30	Caf	Studio Switch ON
18:30 - 19:30	Indoor Cycling	Cycling Studio
19:30 - 20:30	BODYBALANCE	Studio Switch ON

## Vendredi

Heure	Cours	Studio
09:15 - 10:15	Hatha Yoga	Studio Switch ON
09:15 - 10:15	RPM	Cycling Studio
10:15 - 11:15	Caf	Studio Switch ON
12:10 - 13:05	RPM	Cycling Studio
12:15 - 13:15	BODYBALANCE	Studio Switch ON
14:30 - 15:30	BODYPUMP	Studio Switch ON
15:30 - 16:30	Pilates	Studio Switch ON
17:30 - 18:30	BODYATTACK	Studio Switch On
18:30 - 19:30	Step	Studio Switch ON
18:30 - 19:30	RPM	Cycling Studio
19:30 - 20:30	Caf	Studio Switch ON

## Samedi

Heure	Cours	Studio
10:00 - 11:30	Yoga Dynamique	Studio Switch ON
11:30 - 13:00	Indoor Cycling	Cycling Studio
12:15 - 13:15	Caf	Studio Switch ON
17:30 - 18:30	Indoor Cycling	Cycling Studio

## Dimanche

Heure	Cours	Studio
10:15 - 11:15	BODYATTACK	Studio Switch ON
10:30 - 11:30	Indoor Cycling	Cycling Studio
11:15 - 12:15	Pilates/BODYBALANCE	Studio Switch ON
12:15 - 13:15	F.I.R.E.	Studio Switch ON
16:00 - 17:30	Hatha Yoga	Studio Switch ON
17:30 - 18:25	RPM	Cycling Studio
18:30 - 19:30	BODYPUMP	Studio Switch ON

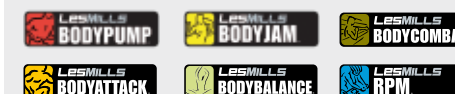
## Légende

**COURSE** - cours spécifiques payants. Information et inscription à la réception

Pour votre santé et votre sécurité:

- soyez ponctuel(le)
- ayez avec vous une petite serviette
- attachez vos chaussures
- n'amenez pas de bouteille en verre

Nous vous proposons en exclusivité les cours originaux Les Mills suivants:



# INFO COURS

**BODYATTACK** – Entraînement cardio-vasculaire intense à base de mouvements sportifs pour améliorer la force, l'endurance et brûler les calories.

**BODYBALANCE** – Entraînement inspiré du yoga, du taï chi et du pilates pour la flexibilité, la tonicité et se sentir calme.

**BODY COMBAT™** – Body Combat est la liaison idéale entre le fitness et les arts martiaux. Plus agréable, divertissant et explosif que tout ce que vous avez pu faire jusqu'à ce jour. Direct, crochet, esquive, coup de pied... tout y est, sauf l'adversaire. Sans contact et accessible à tous dès la première fois! En garde, essayez-le !

**BODYJAM** – Travail cardio-vasculaire utilisant différents types de danse.

**BODYPUMP** – Entraînement musculaire rapide et efficace permettant de brûler un maximum de graisse et de sculpter son corps.

**Body Shape** – Renforcement musculaire de toutes les parties du corps avec haltères.

**Caf** – Tonification des membres inférieurs et de la sangle abdominale.

**F.I.R.E.** – Travail visant à améliorer l'équilibre, la résistance et la coordination.

**Hatha Yoga** – Renforcement des muscles posturaux alliant un travail respiratoire et de relaxation.

**Indoor Cycling** – Entraînement cardio-vasculaire sur vélo.

**Pilates** – La méthode Pilates est une méthode d'exercices qui vise à améliorer le rendement musculaire. À travers une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature. C'est aussi une prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles, le client apprend alors à les isoler pour les renforcer tout en les allongeant.

**Salsa Cubaine COURSE** – Dans beaucoup de pays d'Amérique Latine, les couples peuvent choisir d'après quel style ils veulent danser la Salsa. Cela peut sembler être l'anarchie rythmique totale et ce serait le cas sans un aspect très important de ce mouvement musical : la salsa et ses antécédents ont toujours été destinés à être une musique de danse.

**Step** – Entraînement cardio-vasculaire visant à tonifier vos jambes à l'aide d'une plateforme.

**Stretching** – Ensemble d'exercices doux visant à améliorer l'élasticité musculaire.

**Baby Gym COURSE** – Eveil corporel à base de jeux pour enfants de 18 mois à 3 ans (accompagnés des parents)

Nos studios de cours collectifs sont à louer. Intéressé ? Appelez-nous ou demandez plus d'informations à la réception.

## Holmes Place Health Club Genève

4ème étage Globus  
Rue du Rhône 50  
CH - 1204 Genève  
Switzerland

Tél: +41 22 818 4770  
Fax: +41 22 818 4775  
Email: [geneva@holmesplace.ch](mailto:geneva@holmesplace.ch)  
[www.holmesplace.ch](http://www.holmesplace.ch)

## Heures d'ouverture:

Lu. - Ve.: 06:30 - 22:00  
Sa.: 09:00 - 21:00  
Di.: 09:00 - 20:00

## Heures Off Peak:

Lu. - Ve.: 06:30 - 12:00  
13:30 - 17:00  
Sa.: 09:00 - 21:00  
Di.: 09:00 - 20:00

HOLMES  
PLACE

# STUDIO TIMETABLE

Valable à partir du 04 janvier 2010  
Genève



one life. live it well.