

# Programme découverte Genève

## Vendredi, 01.11.2024

08:30 – 09:20 [Stretching-Relaxation](#)

09:00 – 09:50 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Gym du dos](#)

10:00 – 10:50 [Dessin et peinture](#)

10:00 – 10:50 [Pilates](#)

10:00 – 10:50 [Pilates](#)

12:00 – 12:30 [Abdominaux et dos](#)

12:30 – 13:20 [Cardio Toning](#)

12:30 – 13:20 [Pilates](#)

13:30 – 14:20 [Zumba](#)

17:30 – 18:20 [Pilates](#)

17:30 – 18:20 [Zumba](#)

18:30 – 19:20 [Hatha Yoga](#)

19:00 – 19:50 [Danse orientale](#)

## Samedi, 02.11.2024

10:15 – 11:05 [Stretching-Relaxation](#)

11:15 – 12:05 [Cuisse Abdos Fessier](#)

11:15 – 12:05 [Pilates](#)

12:15 – 13:05 [Pilates meets TRX](#)

## Lundi, 04.11.2024

09:30 – 10:20 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Tai Chi Chuan](#)

10:30 – 11:20 [Pilates](#)

12:30 – 13:20 [Cuisse Abdos Fessier](#)

12:30 – 13:20 [Hatha Yoga](#)

12:30 – 13:20 [Zumba](#)

17:30 – 18:20 [Pilates](#)

18:20 – 19:10 [Dessin d'observation](#)

18:30 – 19:20 [Cardio Kickboxing](#)

18:30 – 19:20 [Chant](#)

18:30 – 19:20 [Pilates](#)

19:30 – 20:20 [Cuisse Abdos Fessier](#)

19:30 – 20:20 [Gym du dos](#)

20:30 – 21:20 [Danse orientale](#)

20:30 – 21:20 [Zumba](#)

## Mardi, 05.11.2024

08:30 – 09:20 [Pilates](#)

09:00 – 09:50 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Dance Workout](#)

09:30 – 10:20 [Gym douce](#)

09:30 – 10:20 [Pilates](#)

11:30 – 12:20 [Stretching-Relaxation](#)

12:30 – 13:20 [Cuisse Abdos Fessier](#)

12:30 – 13:20 [Hatha Yoga](#)

12:30 – 13:20 [Pilates](#)

17:30 – 18:20 [FitBall](#)

18:20 – 19:10 [Couture](#)

18:20 – 19:10 [Photographie](#)

18:30 – 19:20 [Pilates](#)

19:30 – 20:20 [Pilates meets TRX](#)

## Mercredi, 06.11.2024

07:30 – 08:20 [Body Sculpt](#)

08:30 – 09:20 [Gym Fit](#)

09:30 – 10:20 [Pilates](#)

11:30 – 12:20 [Power Yoga](#)

12:30 – 13:20 [BodyART®](#)

12:30 – 13:20 [Pilates](#)

12:30 – 13:20 [Zumba](#)

17:30 – 18:20 [Pilates](#)

17:30 – 18:20 [Pilates Ballons](#)

18:30 – 19:20 [Body Sculpt](#)

18:30 – 19:20 [Pilates](#)

18:30 – 19:20 [Salsa](#)

## Jeudi, 07.11.2024

08:30 – 09:20 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Gym douce](#)

09:30 – 10:20 [Hatha Yoga](#)

09:30 – 10:20 [Pilates](#)

11:30 – 12:20 [Zumba Gold](#)

12:30 – 13:20 [FitBall](#)

12:30 – 13:20 [Hatha Yoga](#)

12:30 – 13:20 [Qi Gong](#)

12:30 – 13:20 [Zumba](#)

13:30 – 14:20 [Pilates](#)

14:30 – 15:20 [Gym douce](#)

14:30 – 15:20 [Pilates](#)

18:30 – 19:20 [Country Line Dance](#)

18:30 – 19:20 [Gym du dos](#)

## Vendredi, 08.11.2024

08:30 – 09:20 [Stretching-Relaxation](#)

09:00 – 09:50 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Gym du dos](#)

10:00 – 10:50 [Dessin et peinture](#)

10:00 – 10:50 [Pilates](#)

10:00 – 10:50 [Pilates](#)

12:00 – 12:30 [Abdominaux et dos](#)

12:30 – 13:20 [Cardio Toning](#)

12:30 – 13:20 [Pilates](#)

13:30 – 14:20 [Zumba](#)

17:30 – 18:20 [Pilates](#)

17:30 – 18:20 [Zumba](#)

18:30 – 19:20 [Hatha Yoga](#)

19:00 – 19:50 [Danse orientale](#)

## Samedi, 09.11.2024

10:00 – 10:50 [Yin Yoga](#)

10:15 – 11:05 [Stretching-Relaxation](#)

11:15 – 12:05 [Cuisse Abdos Fessier](#)

11:15 – 12:05 [Pilates](#)

12:15 – 13:05 [Pilates meets TRX](#)

14:00 – 14:50 [Céramique](#)

14:00 – 14:50 [Dessin - Peinture](#)

15:00 – 15:50 [Céramique](#)

15:00 – 15:50 [Dessin - Peinture](#)

## Lundi, 11.11.2024

09:30 – 10:20 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Tai Chi Chuan](#)

10:30 – 11:20 [Pilates](#)

12:30 – 13:20 [Cuisse Abdos Fessier](#)

12:30 – 13:20 [Hatha Yoga](#)

12:30 – 13:20 [Zumba](#)

17:30 – 18:20 [Pilates](#)

18:20 – 19:10 [Dessin d'observation](#)

18:30 – 19:20 [Cardio Kickboxing](#)

18:30 – 19:20 [Chant](#)

18:30 – 19:20 [Pilates](#)

19:30 – 20:20 [Cuisse Abdos Fessier](#)

19:30 – 20:20 [Gym du dos](#)

20:30 – 21:20 [Danse orientale](#)

20:30 – 21:20 [Zumba](#)

## Mardi, 12.11.2024

08:30 – 09:20 [Pilates](#)

09:00 – 09:50 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Dance Workout](#)

09:30 – 10:20 [Gym douce](#)

09:30 – 10:20 [Pilates](#)

11:30 – 12:20 [Stretching-Relaxation](#)

12:30 – 13:20 [Cuisse Abdos Fessier](#)

12:30 – 13:20 [Hatha Yoga](#)

12:30 – 13:20 [Pilates](#)

17:30 – 18:20 [FitBall](#)

17:30 – 18:20 [Art Floral](#)

18:20 – 19:10 [Couture](#)

18:30 – 19:20 [Pilates](#)

19:30 – 20:20 [Pilates meets TRX](#)

**O** = Le cours se déroule en ligne

# Programme découverte Genève

## Mercredi, 13.11.2024

07:30 – 08:20 [Body Sculpt](#)

08:30 – 09:20 [Gym Fit](#)

11:30 – 12:20 [Power Yoga](#)

12:30 – 13:20 [BodyART®](#)

12:30 – 13:20 [Pilates](#)

12:30 – 13:20 [Zumba](#)

17:30 – 18:20 [Pilates](#)

18:30 – 19:20 [Pilates Ballons](#)

18:30 – 19:20 [Body Sculpt](#)

18:30 – 19:20 [Pilates](#)

18:30 – 19:20 [Salsa](#)

## Jeudi, 14.11.2024

08:30 – 09:20 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Gym douce](#)

09:30 – 10:20 [Hatha Yoga](#)

09:30 – 10:20 [Pilates](#)

11:30 – 12:20 [Zumba Gold](#)

12:30 – 13:20 [FitBall](#)

12:30 – 13:20 [Hatha Yoga](#)

12:30 – 13:20 [Qi Gong](#)

12:30 – 13:20 [Zumba](#)

13:30 – 14:20 [Pilates](#)

14:30 – 15:20 [Gym douce](#)

14:30 – 15:20 [Pilates](#)

18:30 – 19:20 [Country Line Dance](#)

18:30 – 19:20 [Gym du dos](#)

## Vendredi, 15.11.2024

08:30 – 09:20 [Stretching-Relaxation](#)

09:00 – 09:50 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Gym du dos](#)

10:00 – 10:50 [Dessin et peinture](#)

10:00 – 10:50 [Pilates](#)

10:00 – 10:50 [Pilates](#)

12:00 – 12:30 [Abdominaux et dos](#)

12:30 – 13:20 [Cardio Toning](#)

12:30 – 13:20 [Pilates](#)

13:30 – 14:20 [Zumba](#)

17:30 – 18:20 [Pilates](#)

18:30 – 19:20 [Hatha Yoga](#)

19:00 – 19:50 [Danse orientale](#)

## Samedi, 16.11.2024

10:15 – 11:05 [Stretching-Relaxation](#)

11:15 – 12:05 [Cuisse Abdos Fessier](#)

11:15 – 12:05 [Pilates](#)

12:15 – 13:05 [Pilates meets TRX](#)

14:00 – 14:50 [Tricot](#)

15:00 – 15:50 [Tricot](#)

## Lundi, 18.11.2024

09:30 – 10:20 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Tai Chi Chuan](#)

10:30 – 11:20 [Pilates](#)

12:30 – 13:20 [Cuisse Abdos Fessier](#)

12:30 – 13:20 [Hatha Yoga](#)

12:30 – 13:20 [Zumba](#)

17:30 – 18:20 [Pilates](#)

18:20 – 19:10 [Dessin d'observation](#)

18:30 – 19:20 [Cardio Kickboxing](#)

18:30 – 19:20 [Chant](#)

18:30 – 19:20 [Pilates](#)

19:30 – 20:20 [Cuisse Abdos Fessier](#)

19:30 – 20:20 [Gym du dos](#)

20:30 – 21:20 [Danse orientale](#)

## Mardi, 19.11.2024

08:30 – 09:20 [Pilates](#)

09:00 – 09:50 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Dance Workout](#)

09:30 – 10:20 [Gym douce](#)

09:30 – 10:20 [Pilates](#)

11:30 – 12:20 [Stretching-Relaxation](#)

12:30 – 13:20 [Cuisse Abdos Fessier](#)

12:30 – 13:20 [Hatha Yoga](#)

12:30 – 13:20 [Pilates](#)

17:30 – 18:20 [FitBall](#)

18:20 – 19:10 [Couture](#)

18:30 – 19:20 [Pilates](#)

19:30 – 20:20 [Pilates meets TRX](#)

## Mercredi, 20.11.2024

07:30 – 08:20 [Body Sculpt](#)

08:30 – 09:20 [Gym Fit](#)

09:30 – 10:20 [Pilates](#)

11:30 – 12:20 [Power Yoga](#)

12:30 – 13:20 [BodyART®](#)

12:30 – 13:20 [Pilates](#)

12:30 – 13:20 [Zumba](#)

17:30 – 18:20 [Pilates](#)

17:30 – 18:20 [Pilates Ballons](#)

18:30 – 19:20 [Body Sculpt](#)

18:30 – 19:20 [Pilates](#)

18:30 – 19:20 [Salsa](#)

## Jeudi, 21.11.2024

08:30 – 09:20 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Gym douce](#)

09:30 – 10:20 [Hatha Yoga](#)

09:30 – 10:20 [Pilates](#)

11:30 – 12:20 [Zumba Gold](#)

12:30 – 13:20 [FitBall](#)

12:30 – 13:20 [Hatha Yoga](#)

12:30 – 13:20 [Qi Gong](#)

12:30 – 13:20 [Zumba](#)

13:30 – 14:20 [Pilates](#)

14:30 – 15:20 [Gym douce](#)

14:30 – 15:20 [Pilates](#)

18:30 – 19:20 [Country Line Dance](#)

18:30 – 19:20 [Gym du dos](#)

## Vendredi, 22.11.2024

08:30 – 09:20 [Stretching-Relaxation](#)

09:00 – 09:50 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Gym du dos](#)

10:00 – 10:50 [Dessin et peinture](#)

10:00 – 10:50 [Pilates](#)

10:00 – 10:50 [Pilates](#)

12:00 – 12:30 [Abdominaux et dos](#)

12:30 – 13:20 [Cardio Toning](#)

12:30 – 13:20 [Pilates](#)

13:30 – 14:20 [Zumba](#)

17:30 – 18:20 [Pilates](#)

17:30 – 18:20 [Zumba](#)

18:30 – 19:20 [Hatha Yoga](#)

19:00 – 19:50 [Danse orientale](#)

## Samedi, 23.11.2024

10:00 – 10:50 [Hatha Yoga](#)

10:15 – 11:05 [Stretching-Relaxation](#)

11:15 – 12:05 [Cuisse Abdos Fessier](#)

11:15 – 12:05 [Pilates](#)

12:15 – 13:05 [Pilates meets TRX](#)

14:00 – 14:50 [Aquarelle](#)

14:00 – 14:50 [Céramique](#)

15:00 – 15:50 [Aquarelle](#)

15:00 – 14:50 [Céramique](#)

## Lundi, 25.11.2024

09:30 – 10:20 [Pilates](#)

09:30 – 10:20 [Tai Chi Chuan](#)

**O** = Le cours se déroule en ligne

# Programme découverte Genève

---

|               |                      |
|---------------|----------------------|
| 10:30 – 11:20 | Pilates              |
| 12:30 – 13:20 | Cuisse Abdos Fessier |
| 12:30 – 13:20 | Hatha Yoga           |
| 12:30 – 13:20 | Zumba                |
| 17:30 – 18:20 | Pilates              |
| 18:20 – 19:10 | Dessin d'observation |
| 18:30 – 19:20 | Cardio Kickboxing    |
| 18:30 – 19:20 | Chant                |
| 18:30 – 19:20 | Pilates              |
| 19:30 – 20:20 | Cuisse Abdos Fessier |
| 19:30 – 20:20 | Gym du dos           |
| 20:30 – 21:20 | Danse orientale      |
| 20:30 – 21:20 | Zumba                |

---

## Mardi, 26.11.2024

---

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 08:30 – 09:20 | Pilates               |
| 09:00 – 09:50 | Pilates               |
| 09:30 – 10:20 | Dance Workout         |
| 09:30 – 10:20 | Gym douce             |
| 09:30 – 10:20 | Pilates               |
| 11:30 – 12:20 | Stretching-Relaxation |
| 12:30 – 13:20 | Cuisse Abdos Fessier  |
| 12:30 – 13:20 | Hatha Yoga            |
| 12:30 – 13:20 | Pilates               |
| 17:30 – 18:20 | FitBall               |
| 18:20 – 19:10 | Couture               |
| 18:30 – 19:20 | Pilates               |
| 19:30 – 20:20 | Pilates meets TRX     |

---

## Mercredi, 27.11.2024

---

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| 07:30 – 08:20 | Body Sculpt     |
| 08:30 – 09:20 | Gym Fit         |
| 09:30 – 10:20 | Pilates         |
| 11:30 – 12:20 | Power Yoga      |
| 12:30 – 13:20 | BodyART®        |
| 12:30 – 13:20 | Pilates         |
| 12:30 – 13:20 | Zumba           |
| 17:30 – 18:20 | Pilates         |
| 17:30 – 18:20 | Pilates Ballons |
| 18:00 – 18:50 | Art Floral      |
| 18:30 – 19:20 | Body Sculpt     |
| 18:30 – 19:20 | Pilates         |
| 18:30 – 19:20 | Salsa           |

---

## Jeudi, 28.11.2024

---

|               |            |
|---------------|------------|
| 08:30 – 09:20 | Pilates    |
| 09:30 – 10:20 | Gym douce  |
| 09:30 – 10:20 | Hatha Yoga |

---

---

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| 09:30 – 10:20 | Pilates            |
| 11:30 – 12:20 | Zumba Gold         |
| 12:30 – 13:20 | FitBall            |
| 12:30 – 13:20 | Hatha Yoga         |
| 12:30 – 13:20 | Qi Gong            |
| 12:30 – 13:20 | Zumba              |
| 13:30 – 14:20 | Pilates            |
| 14:30 – 15:20 | Gym douce          |
| 14:30 – 15:20 | Pilates            |
| 18:30 – 19:20 | Country Line Dance |
| 18:30 – 19:20 | Gym du dos         |

---

## Vendredi, 29.11.2024

---

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 08:30 – 09:20 | Stretching-Relaxation |
| 09:00 – 09:50 | Pilates               |
| 09:30 – 10:20 | Gym du dos            |
| 10:00 – 10:50 | Dessin et peinture    |
| 10:00 – 10:50 | Pilates               |
| 10:00 – 10:50 | Pilates               |
| 12:00 – 12:30 | Abdominaux et dos     |
| 12:30 – 13:20 | Cardio Toning         |
| 12:30 – 13:20 | Pilates               |
| 13:30 – 14:20 | Zumba                 |
| 17:30 – 18:20 | Pilates               |
| 17:30 – 18:20 | Zumba                 |
| 18:30 – 19:20 | Hatha Yoga            |
| 19:00 – 19:50 | Danse orientale       |

---

## Samedi, 30.11.2024

---

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 10:15 – 11:05 | Stretching-Relaxation |
| 11:15 – 12:05 | Cuisse Abdos Fessier  |
| 11:15 – 12:05 | Pilates               |
| 12:15 – 13:05 | Pilates meets TRX     |

---

**O** = Le cours se déroule en ligne