Du 30 juin au 24 août

Harmony Denges

dernière màj: **avril 2025**

(Situé entre Morges et Lausanne)
Lu au **Je** 06h-21h, **Ve** 06h-19h, **Sa** 08h-17h, **Di** 08h-19h
Tél. 021 803 03 33 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs
du 30 juin au 24 août 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	08H00 CAF	08H00 TOTAL SCULPT	08H30 (90') YOGA		08H00* INDOOR CYCLING		
	09H15 GYM DOUCE DOS	09H15 PILATES		09H00 TOTAL SCULPT	09H15 PILATES	09H00 GYM DOUCE DOS	09H00 STRETCHING
	10H30 SOPHROLOGIE-STRETCHING	10H30 STRETCHING	10H15 ZUMBA	10H30 LESMILLS BODYBALANCE	10H30 STRETCHING	10H30 TOTAL SCULPT	10H15* INDOOR CYCLING
Midi	12H00 (30') LESMILLS BODYPUMP						
	12H30 LESMILLS BODYBALANCE	12H30* INDOOR CYCLING	12H30 TOTAL SCULPT		12H30 CAF		
A.-midi		14H00 PILATES Avancé	14H00 GYM DOUCE DOS		14H00 YOGA		
Soir	17H45 ZUMBA	17H45 STEP	17H45 (30') CORE TRAINING				
			18H15 CARDIO SCULPT	18H00 Salle SGT LESMILLS BODYPUMP			
	18H45* INDOOR CYCLING	18H45 LESMILLS BODYPUMP		18H00 PILATES			
		19H45 PILATES STRETCHING	19H15 YOGA	19H00 LESMILLS BODYATTACK			
	20H00 YOGA						

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 Avant le premier cours de Body Pump: formation d'environ 30 min. obligatoire sur RDV

1 Cours à l'essai pendant 3 mois * 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, et d'annuler les cours en-dessous de 3 participants.

harmony
ESPACES DE SPORT ET BIEN-ÊTRE

Dès le 25 août

Harmony Denges

dernière màj: **août 2025**

(Situé entre Morges et Lausanne)
Lu au **Je** 06h-21h30, **Ve** 06h-19h, **Sa** 08h-17h, **Di** 08h-19h
Tél. 021 803 03 33 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	08H00 CAF	08H00 TOTAL SCULPT	08H30 (90') YOGA		08H00* INDOOR CYCLING		
	09H15 GYM DOUCE DOS	09H15 PILATES		09H00 TOTAL SCULPT	09H15 PILATES	09H00 GYM DOUCE DOS	09H00 STRETCHING
	10H30 SOPHROLOGIE-STRETCHING	10H30 STRETCHING	10H15 ZUMBA	10H30 LesMills BODYBALANCE	10H30 STRETCHING	10H30 TOTAL SCULPT	10H15* INDOOR CYCLING
Midi	12H00 (30') LesMills BODYPUMP						
	12H30 LesMills BODYBALANCE	12H30* INDOOR CYCLING	12H30 TOTAL SCULPT		12H30 CAF		
A.-midi		14H00 PILATES Avancé	14H00 GYM DOUCE DOS		14H00 YOGA		
Soir	17H45 ZUMBA	17H45 STEP	17H45 (30') CORE TRAINING				
			18H15 CARDIO SCULPT	18H00 Salle SGT LesMills BODYPUMP			
	18H45* INDOOR CYCLING	18H45 LesMills BODYPUMP		18H00 PILATES			
			19H15 YOGA	19H00 LesMills BODYATTACK			
	20H00 YOGA	20H00 PILATES STRETCHING					

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 Avant le premier cours de Body Pump: formation d'environ 30 min. obligatoire sur RDV

1 Cours à l'essai pendant 3 mois * 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, et d'annuler les cours en-dessous de 3 participants.

harmony
ESPACES DE SPORT ET BIEN-ÊTRE

Du 30 juin au 24 août

Harmony Denges

dernière màj: **janv. 2025**

(Situé entre Morges et Lausanne)
Lu au **Je** 06h-21h, **Ve** 06h-19h, **Sa** 08h-17h, **Di** 08h-19h
Tél. 021 803 03 33 - www.harmony.ch

Planning Aquagym et Aquabike*
du 30 juin au 24 août 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin			08H15* AQUABIKE				
	09H15 AQUAGYM	09H15 AQUAFITNESS	09H15 AQUAFITNESS	09H15 AQUAGYM	09H15 AQUAGYM	09H15 AQUAGYM	
	10H15 AQUAPOWER	10H15 AQUAFITNESS		10H15 AQUAPOWER	10H15 AQUAFITNESS	10H15 AQUAFITNESS	10H15 AQUAFITNESS
							11H30* AQUABIKE
Midi	12H30 AQUAGYM	12H30* AQUABIKE	12H30 AQUAPOWER	12H30* AQUABIKE			
Soir	18H00* AQUABIKE	18H00 AQUAFITNESS		18H00 AQUAFITNESS			
	19H00 AQUAFITNESS			19H00* AQUABIKE			

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 : 45 minutes ou spécifié

1 Cours provisoire 2 Selon planning ***Réservation en ligne sous 72h**

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.

harmony
ESPACES DE SPORT ET BIEN-ÊTRE

Dès le 25 août

Harmony Denges

dernière màj: **août 2025**

(Situé entre Morges et Lausanne)
Lu au **Je** 06h-21h30, **Ve** 06h-19h, **Sa** 08h-17h, **Di** 08h-19h
Tél. 021 803 03 33 - www.harmony.ch

Planning Aquagym et Aquabike*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin			08H15* AQUABIKE				
	09H15 AQUAGYM	09H15 AQUAFITNESS	09H15 AQUAFITNESS	09H15 AQUAGYM	09H15 AQUAGYM	09H15 AQUAGYM	
	10H15 AQUAPOWER	10H15 AQUAFITNESS		10H15 AQUAPOWER	10H15 AQUAFITNESS	10H15 AQUAFITNESS	10H15 AQUAFITNESS
							11H30* AQUABIKE
Midi	12H30 AQUAGYM	12H30* AQUABIKE	12H30 AQUAPOWER	12H30* AQUABIKE			
Soir	18H00* AQUABIKE	18H00 AQUAFITNESS		18H00 AQUAFITNESS			
	19H00 AQUAFITNESS			19H00* AQUABIKE			

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 : 45 minutes ou spécifié

1 Cours provisoire 2 Selon planning ***Réservation en ligne sous 72h**

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.

harmony
ESPACES DE SPORT ET BIEN-ÊTRE

Du 30 juin au 24 août

Harmony Denges

dernière màj: **août 2024**

(Situé entre Morges et Lausanne)
Lu au **Je** 06h-21h, **Ve** 06h-19h, **Sa** 08h-17h, **Di** 08h-19h
Tél. 021 803 03 33 - www.harmony.ch

Planning Small Group Training

du 30 juin au 24 août 2025

Réservation en ligne sous 72h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin			09H00 (30') TRX				
			09H30 (30') MOBILITÉ STRETCHING				
		10H30* PILATES Privilège					
Midi							
Soir	18H45 (30') HIIT FORCE		18H15* YOGA THÉRAPEUTIQUE				
	19H15 (30') CORE TRAINING	19H30 (30') HIIT BOXING					
		20H00 (30') STRETCHING					

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 : 60 min ou spécifié

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.

* **Prestation payante**

harmony
ESPACES DE SPORT ET BIEN-ÊTRE

Dès le 25 août

Harmony Denges

dernière màj: **août 2025**

(Situé entre Morges et Lausanne)
Lu au **Je** 06h-21h30, **Ve** 06h-19h, **Sa** 08h-17h, **Di** 08h-19h
Tél. 021 803 03 33 - www.harmony.ch

Planning Small Group Training

Réservation en ligne sous 72h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin			09H00 (30') TRX				
			09H30 (30') MOBILITÉ STRETCHING				
		10H30* PILATES Privilège					
Midi							
Soir	18H45 (30') HIIT FORCE		18H15* YOGA THÉRAPEUTIQUE				
	19H15 (30') CORE TRAINING	19H30 (30') HIIT BOXING					
		20H00 (30') STRETCHING					

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 : 60 min ou spécifié

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.

* **Prestation payante**

harmony
ESPACES DE SPORT ET BIEN-ÊTRE