

**Jusqu'au
31 août**

Harmony Blandonnet

dernière mäj : août 2025

(Business Center de Blandonnet
à côté du Centre Commercial de Blandonnet)
Lu et Me 08h-14h & 17h-20h, Ma et Je 07h-14h & 17h-20h,
Ve 08h-14h, Sa et Di fermé

Tél. 022 341 42 43 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Midi	12H00 (45') LES MILLS Shapes	12H00 (30') HIIT			12H00 (30') HIIT		
	12H45 (45') MOBILITÉ STRETCHING	12H30 (45') LES MILLS BODYPUMP	12H30 (45')* INDOOR CYCLING	12H30 (45') CARDIO SCULPT	12H30 LES MILLS Shapes		
Après-Midi			14H00 HARMONY 8-11 ANS KIDS				
			16H00 HARMONY 12-16 ANS TEENS				
Soir	18H00 (45') LES MILLS BODYPUMP			18H00 YOGA			
	18H45 (45')* INDOOR CYCLING	18H30 PILATES	18H30 (45') CROSS TRAINING				

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 **Cours enfants sur réservation (infos en réception)**

* 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 Blandonnet

dernière mäj : sept. 2025

(Business Center de Blandonnet
à côté du Centre Commercial de Blandonnet)

Lu et Me 08h-20h, Ma et Je 07h-20h,

Ve 08h-14h, Sa et Di fermé

Tél. 022 341 42 43 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Midi	12H00 (45') LES MILLS Shapes	12H00 (30') HIIT		12H00 (30') CROSS TRAINING	12H00 (30') HIIT		
	12H45 (45') TOTAL SCULPT	12H30 (45') CORE TRAINING	12H30 (45')* INDOOR CYCLING	12H30 (45') CARDIO SCULPT	12H30 LES MILLS Shapes		
Après-Midi			14H00 HARMONY 8-11 ANS KIDS				
			16H00 HARMONY 12-16 ANS TEENS				
Soir	18H00 (45') TOTAL SCULPT			18H15 YOGA			
	18H45 (45')* INDOOR CYCLING	18H30 PILATES	18H30 (45')** CROSS TRAINING				

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 **Cours enfants sur réservation (infos en réception)**

* Il est conseillé pour votre confort de prévoir un short-cycliste ou une selle de protection en silicone. **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.

