Harmony Blandonnet

dernière màj : **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') LesMills Shapes	12H00 (30') HIIT		12H00 (30') CROSS TRAINING	12H00 (30') HIIT		
Midi	12H45 (45') MOBILITÉ STRETCHING	12H30 (45') CORE TRAINING	12H30 (45')* INDOOR CYCLING	12H30 (45') CARDIO SCULPT	12H30 LesMills Shapes		
Après-Midi			14H00 HARMONY 8-11 ANS KIDS				
Après-Midi			16H00 HARMONY 12-16 ANS TEENS				
Soir	18H00 (45') TOTAL SCULPT			18H15 YOGA			
Soir	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.

harmony
ESPACES DE SPORT ET BIEN-ÊTRE