

Jusqu'au  
4 janv.

# Harmony Blandonnet

(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](http://www.harmony.ch)**

## Planning Cours Collectifs

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

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.



Dès le  
5 janv.

# Harmony Blandonnet

(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](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

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

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.

