



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

## Planning Cours Collectifs

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

dernière mäj : janv. 2026

(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')<br><b>LES MILLS</b><br>Shapes   | 12H00 (30')<br> |   | 12H00 (30')<br><b>CROSS</b><br>TRAINING | 12H00 (30')<br> |        |          |
|            | 12H45 (45')<br><b>MOBILITÉ</b><br>STRETCHING  | 12H30 (45')<br><b>CORE</b><br>TRAINING   | 12H30 (45')*<br> | 12H30 (45')<br><b>CARDIO</b><br>SCULPT  | 12H30<br><b>LES MILLS</b><br>Shapes   |        |          |
| Après-Midi |   |  | 14H00<br><b>HARMONY</b><br>8-11 ANS <b>KIDS</b>   |   |   |        |          |
|            |   |  | 16H00<br><b>HARMONY</b><br>12-16 ANS <b>TEENS</b>   |   |   |        |          |
| Soir       | 18H00 (45')<br><b>TOTAL</b><br>SCULPT   |  |   |   |   |        |          |
|            | 18H45 (45')*<br> | 18H30<br>     | 18H30 (45')**<br><b>CROSS</b><br>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.

