

# Harmony Blandonnet

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

