

# Harmony Blandonnet

dernière mäj : 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') <b>LES MILLS Shapes</b>	12H00 (30') <b>HIIT</b>		12H00 (30') <b>PILATES</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 8-11 ANS KIDS</b>				
			16H00 <b>HARMONY 12-16 ANS TEENS</b>				
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.

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.

