

Du  
29 juin au  
23 août

# Harmony Denges

dernière mäj: juin 2026

(Situé entre Morges et Lausanne)  
Lu au Je 06h30-21h, Ve 06h30-19h, Sa 08h-17h, Di 08h-19h  
Tél. 021 803 03 33 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs du 29 juin au 23 août 2026

|         | Lundi                                                                                                                      | Mardi                                                                                                                             | Mercredi                                                                                                                 | Jeudi                                                                                                                                                                 | Vendredi                                                                                                          | Samedi                                                                                                                   | Dimanche                                                                                                            |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Matin   | 08H00<br><b>CAF</b>                       | 08H00<br><b>TOTAL</b> <b>SCULPT</b>              | 08H30 (90')<br><b>YOGA</b>              |                                                                                                                                                                       | 08H00*<br><b>INDOOR CYCLING</b>  |                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|         | 09H15<br><b>GYM</b> <b>DOUCE DOS</b>      | 09H15<br><b>PILATES</b>                          |                                                                                                                          | 09H00<br><b>TOTAL</b> <b>SCULPT</b>                                                  | 09H15<br><b>PILATES</b>          | 09H00<br><b>GYM</b> <b>DOUCE DOS</b>  | 09H00<br><b>STRETCHING</b>       |
|         | 10H30<br><b>SOPHROLOGIE-STRETCHING</b>                                                                                     | 10H30<br><b>STRETCHING</b>                       | 10H15<br><b>ZUMBA</b>                   | 10H30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b>                                                | 10H30<br><b>STRETCHING</b>       | 10H30<br><b>TOTAL</b> <b>SCULPT</b>   | 10H15*<br><b>INDOOR CYCLING</b>  |
| Midi    | 12H00 (30')<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>  |                                                                                                                                   |                                                                                                                          | 12H15 (30')<br><b>CROSS TRAINING</b>                                                 |                                                                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|         | 12H30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b>     | 12H30*<br><b>INDOOR CYCLING</b>                  | 12H30<br><b>TOTAL</b> <b>SCULPT</b>     | 12H45 (30')<br><b>CORE TRAINING</b>                                                  | 12H30<br><b>CAF</b>            |                                                                                                                          |                                                                                                                     |
| A.-midi |                                                                                                                            | 14H00<br><b>PILATES</b>  <small>Avancé</small> | 14H00<br><b>GYM</b> <b>DOUCE DOS</b>  | 14H00<br><b>MOVE &amp; MIND</b>  <small>BY HARMONY</small>                         | 14H00<br><b>YOGA</b>           |                                                                                                                          |                                                                                                                     |
| Soir    | 17H45<br><b>ZUMBA</b>                   | 17H45<br><b>STEP</b>                           | 17H45 (30')<br><b>CORE TRAINING</b>   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|         |                                                                                                                            |                                                                                                                                   | 18H15<br><b>CARDIO SCULPT</b>         | 18H00 Salle SGT<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b> <br><small>VIDEO - SANS PROF.</small> |                                                                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|         | 18H45*<br><b>INDOOR CYCLING</b>         | 18H45<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b>             |                                                                                                                          | 18H00<br><b>PILATES</b>                                                            |                                                                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|         |                                                                                                                            |                                                                                                                                   | 19H30<br><b>YOGA</b>                  | 19H00<br><b>LES MILLS BODYATTACK</b>                                               |                                                                                                                   |                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|         | 20H00<br><b>YOGA</b>                    | 20H00<br><b>PILATES</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

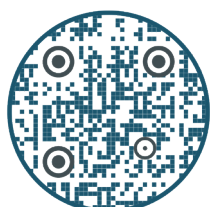
Durée des cours : une heure ou spécifié

Avant le premier cours de Body Pump: formation d'environ 30 min. obligatoire sur RDV

1 Cours à l'essai pendant 3 mois

\* 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.





# Harmony Denges

dernière mäj: juin 2026

(Situé entre Morges et Lausanne)

Lu au Je **06h30-21h**, Ve **06h30-19h**, Sa 08h-17h, Di 08h-19h

Tél. 021 803 03 33 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

## Planning Aquagym et Aquabike\* du 29 juin au 23 août 2026

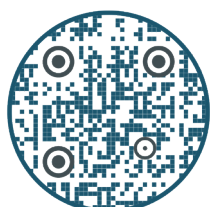
|       | Lundi                 | Mardi                           | Mercredi              | Jeudi                           | Vendredi              | Samedi                | Dimanche              |
|-------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Matin |                       |                                 | 08H15*<br>AQUA BIKE   |                                 |                       |                       |                       |
|       | 09H15<br>AQUA GYM     | 09H15<br>AQUA FITNESS           | 09H15<br>AQUA FITNESS | 09H15<br>AQUA GYM               | 09H15<br>AQUA GYM     | 09H15<br>AQUA GYM     |                       |
|       | 10H15<br>AQUA POWER   | 10H15<br>AQUA FITNESS           | 10H15<br>AQUA GYM     | 10H15<br>AQUA POWER             | 10H15<br>AQUA FITNESS | 10H15<br>AQUA FITNESS | 10H15<br>AQUA FITNESS |
|       |                       |                                 |                       |                                 |                       |                       | 11H30*<br>AQUA BIKE   |
| Midi  | 12H30<br>AQUA GYM     | <del>12H30*<br/>AQUA BIKE</del> | 12H30<br>AQUA POWER   | 12H30*<br>AQUA BIKE             |                       |                       |                       |
| Soir  | 18H00*<br>AQUA BIKE   | 18H00<br>AQUA FITNESS           |                       | 18H00<br>AQUA FITNESS           |                       |                       |                       |
|       | 19H00<br>AQUA FITNESS |                                 |                       | <del>19H00*<br/>AQUA BIKE</del> |                       |                       |                       |

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 : 45 minutes ou spécifié

1 Cours provisoire    2 Selon planning    \*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 Denges

dernière mäj: juin 2026

(Situé entre Morges et Lausanne)

Lu au Je **06h30-21h**, Ve **06h30-19h**, Sa 08h-17h, Di 08h-19h

Tél. 021 803 03 33 - [www.harmony.ch](http://www.harmony.ch)

## Planning Small Group Training\* du 29 juin au 23 août 2026

|       | Lundi                                               | Mardi                                 | Mercredi                                     | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|-------|----------|--------|----------|
| Matin |                                                     |                                       | 09H00 (30')<br><b>TRX</b>                    |       |          |        |          |
|       |                                                     |                                       | 09H30 (30')<br><b>MOBILITÉ</b><br>STRETCHING |       |          |        |          |
|       |                                                     | 10H30*<br><b>PILATES</b><br>Privilège |                                              |       |          |        |          |
| Midi  |                                                     |                                       |                                              |       |          |        |          |
| Soir  | <del>18H45 (30')<br/><b>HIT</b><br/>FORCE</del>     |                                       | 18H15*<br><b>YOGA</b><br>THÉRAPEUTIQUE       |       |          |        |          |
|       | <del>19H15 (30')<br/><b>CORE</b><br/>TRAINING</del> | 19H15 (45')<br><b>HYROX</b>           |                                              |       |          |        |          |
|       |                                                     | <del>20H00 (30')<br/>STRETCHING</del> |                                              |       |          |        |          |

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 : 60 min ou spécifié

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.

\* Prestation payante - Réservation en ligne sous 72h

