



Harmony Blandonnet

dernière mäj : août 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

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Midi	12H00 (45') LES MILLS Shapes	12H00 (30') HIIT	12H00 (30') HYBRID TRAINING BY HARMONY	12H00 (30') PILATES	12H00 (30') HIIT		
	12H45 (45') MOBILITE STRETCHING	12H30 (45') CORE TRAINING	12H30 (45')* INDOOR CYCLING	12H30 (45') CARDIO SCULPT	12H30 LES MILLS Shapes		
Après-Midi			14H00 HARMONY 8-11 ANS KIDS				
			16H00 HARMONY 12-16 ANS TEENS				
Soir	18H00 (45') TOTAL SCULPT	18H00 (30') HYBRID TRAINING BY HARMONY		18H00 (30') ² CAF			
		18H30 PILATES	18H30 (45') HYBRID TRAINING BY HARMONY				

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 **2** Dès le 3 septembre 2026

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.

