












Harmony Blandonnet

dernière mäj : août 2022

(Business Center de Blandonnet
à côté du Centre Commercial de Blandonnet)
Lu au Je 08h-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 (30')  HIIT		
	12H15  TOTAL SCULPT	12H30 (45')  CAF	12H30 (45')  INDOOR CYCLING	12H30 (45')  TOTAL SCULPT	12H30 (45')  PILATES		
A-Midi							
Soir	18H00 (30')  HIIT						
	18H30  CAF	18H30  CORE TRAINING STRETCHING	18H30  CIRCUIT TRAINING	18H30  BIKE SCULPT			

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 provisoire 2 Le cours a lieu dans la nouvelle zone fonctionnelle

* 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.

