













Jusqu'au
5 mai

Harmony Blandonnet

dernière mäj : avril 2024

(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 (30')  HIIT			12H00 (30')  HIIT		
	12H15  TOTAL SCULPT	12H30 (45')  LES MILLS CORE	12H30 (45')*  INDOOR CYCLING	12H30 (45')  TOTAL SCULPT	12H30  LES MILLS BODYBALANCE		
A-Midi							
Soir	18H00 (30')  ABDOS FLASH						
	18H30  CAF	18H30 (45')  TOTAL SCULPT	18H30  CROSS TRAINING	18H30  MOBILITÉ STRETCHING			

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 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.





Harmony Blandonnet

dernière mäj : mai 2024

(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		07H15 (45') CIRCUIT TRAINING					
Midi		12H00 (30') HIIT			12H00 (30') HIIT		
	12H15 TOTAL SCULPT	12H30 (45') LES MILLS CORE	12H30 (45')* INDOOR CYCLING	12H30 (45') TOTAL SCULPT	12H30 LES MILLS BODYBALANCE		
A-Midi							
Soir	18H00 (30') TOTAL SCULPT	17H45 YOGA	18H00 (30') ABDOS FLASH	17H45 (30') HIIT CYCLING			
	18H30 (30') CAF		18H30 (30') CROSS TRAINING	18H15 (30') STRETCHING			

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 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.

