

Harmony Denges

dernière mäj: nov. 2023

(Situé entre Morges et Lausanne)

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

Tél. 021 803 03 33 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs du 1er juillet au 25 août 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin		08H00 TOTAL SCULPT	08H30 (90') YOGA	07H30 (90') YOGA VINYASA	08H00* INDOOR CYCLING		
	09H00 GYM DOUCE DOS	09H15 PILATES		09H00 TOTAL SCULPT	09H15 PILATES	09H00 GYM DOUCE DOS	09H00 STRETCHING
	10H30 SOPHROLOGIE-STRETCHING	10H30 STRETCHING	10H15 ZUMBA	10H30 LES MILLS BODYBALANCE	10H30 STRETCHING	10H30 TOTAL SCULPT	10H15* INDOOR CYCLING
Midi	12H00 (30') CORE TRAINING						
	12H30 LES MILLS BODYBALANCE	12H30* INDOOR CYCLING	12H30 TOTAL SCULPT	12H30* INDOOR CYCLING	12H30 CAF		
A.-midi		14H00 PILATES Avancé	14H00 GYM DOUCE DOS		14H00 YOGA		
Soir	17H45 ZUMBA	17H45 STEP	17H45 (30') CORE TRAINING				
			18H15 CARDIO SCULPT	18H00 Salle SGT LES MILLS BODYPUMP			
	18H45* INDOOR CYCLING	18H45 LES MILLS BODYPUMP		18H00 PILATES			
				19H00 LES MILLS BODYATTACK			
	20H00 YOGA	20H00 LES MILLS BODYBALANCE					

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: août 2023

(Situé entre Morges et Lausanne)

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

Tél. 021 803 03 33 - www.harmony.ch

Planning Aquagym et Aquabike* du 1er juillet au 25 août 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin			08H15* AQUA BIKE				
	09H15 AQUA GYM	09H15 AQUA GYM	09H15 AQUA FITNESS	09H15 AQUA GYM	09H15 AQUA GYM	09H15 AQUA GYM	
	10H15 AQUA FITNESS	10H15 AQUA FITNESS		10H15 AQUA FITNESS	10H15 AQUA FITNESS	10H15 AQUA FITNESS	10H15 AQUA FITNESS
							11H30* AQUA BIKE
Midi	12H30 AQUA GYM	12H30* AQUA BIKE	12H30 AQUA FITNESS				
Soir	18H00* AQUA BIKE	18H00 AQUA FITNESS		18H00 AQUA FITNESS			
	19H00 AQUA FITNESS		19H15* AQUA TRAINING	19H00* AQUA BIKE			

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: nov. 2023

(Situé entre Morges et Lausanne)

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

Tél. 021 803 03 33 - www.harmony.ch

Planning Small Group Training du 1er juillet au 25 août 2024

Réservation en ligne sous 72h

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin			09H00 (30') TRX				
			09H30 (30') MOBILITÉ STRETCHING				
		10H30* PILATES Privilège					
Midi							
Soir	18H45 (30') HIIT FORCE		18H30* YOGA THÉRAPEUTIQUE				
	19H15 (30') CORE TRAINING	19H30 (30') HIIT BOXING					
		20H00 (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 : 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