


















# Harmony Blandonnet

dernière mäj : août 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](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin					09H30  PILATES		
		12H00 (30')  HIIT			12H00 (30')  HIIT		
Midi	12H15  TOTAL SCULPT	12H30 (45')  CORE TRAINING	12H30 (45')*  INDOOR CYCLING	12H30 (45')  TOTAL SCULPT	12H30  LES MILLS BODYBALANCE		
			14H00  HARMONY 8-11 ANS KIDS				
A-Midi			16H00  HARMONY 12-16 ANS TEENS				
	18H00 (30')  CIRCUIT TRAINING	17H45  YOGA	18H00 (30')  CORE TRAINING	18H00  LES MILLS BODYBALANCE			
Soir	18H30 (45')  CAF	18H45 (45')  PILATES	18H30 (45')  CROSS TRAINING				

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 **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.

