

Harmony Denges







































dernière mäj: oct. 2024

(Situé entre Morges et Lausanne)

Lu au Je 06h-21h30, Ve 06h-19h, Sa 08h-17h, Di 08h-19h

Tél. 021 803 03 33 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	08H00 CAF 	08H00 TOTAL SCULPT 	08H30 (90') YOGA 		08H00* INDOOR CYCLING 		
	09H15 GYM DOUCE DOS 	09H15 PILATES 		09H00 TOTAL SCULPT 	09H15 PILATES 	09H00 GYM DOUCE DOS 	09H00* INDOOR CYCLING 
	10H30 SOPHROLOGIE- STRETCHING	10H30 STRETCHING 	10H15 ZUMBA 	10H30 LES MILLS BODYBALANCE 	10H30 STRETCHING 	10H30 TOTAL SCULPT 	10H15 STRETCHING 
Midi	12H00 (30') LES MILLS BODYPUMP 			12H00 (30') CROSS TRAINING 			
	12H30 LES MILLS BODYBALANCE 	12H30* INDOOR CYCLING 	12H30 TOTAL SCULPT 	12H30 CORE TRAINING 	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 			
			19H15 STRETCHING 	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 2024

(Situé entre Morges et Lausanne)

Lu au Je 06h-21h30, Ve 06h-19h, Sa 08h-17h, Di 08h-19h

Tél. 021 803 03 33 - www.harmony.ch

Planning Aquagym et Aquabike*

	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	12H30* AQUA BIKE			
Soir	18H00* AQUA BIKE	18H00 AQUA FITNESS		18H00 AQUA FITNESS			
	19H00 AQUA FITNESS			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: août 2024

(Situé entre Morges et Lausanne)

Lu au Je 06h-21h30, Ve 06h-19h, Sa 08h-17h, Di 08h-19h

Tél. 021 803 03 33 - www.harmony.ch

Planning Small Group Training

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