

# 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](http://www.harmony.ch)

## Planning Cours Collectifs

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

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](http://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](http://www.harmony.ch)

## Planning Small Group Training

Réservation en ligne sous 72h

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

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