












# Harmony Blandonnet

dernière mäj : avril 2022

(Business Center de Blandonnet  
à côté du Centre Commercial de Blandonnet)  
Lu au Je 08h-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  |   |   |   |   |   |        |          |
| Midi   |   |   |   |   | 12H00 (30')<br> HIIT     |        |          |
| A-Midi | 12H15 (60')<br> TOTAL SCULPT | 12H30 (45')<br> CAF                  | 12H30 (45')<br> INDOOR CYCLING | 12H30 (45')<br> TOTAL SCULPT | 12H30 (45')<br> PILATES |        |          |
| Soir   | 18H00 (30')<br> HIIT         |   |   |   |   |        |          |
|        | 18H30<br> CAF              | 18H30<br> CORE TRAINING STRETCHING | 18H30<br> HIIT               | 18H30<br> BIKE SCULPT      |   |        |          |

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 provisoire 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.

