

Valable
du 1^{er} juillet
au 1^{er} sept.
2019

Harmony Blandonnet

(Business Center de Blandonnet - à côté du Centre Commercial de Blandonnet)

Lu au Je 06h30-20h30, Ve 06h30-18h, Sa 09h-13h et Di fermé

Tél. 022 341 42 43 - www.harmony.ch

Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	07H45 STRECH PILATES			07H45 YOGA			
						10H00 YOGA	
Midi	12H00 (45') CIRCUIT TRAINING	12H00 (45') LES MILLS CXWORX	12H00 (45')* INDOOR CYCLING	12H00 (45') LES MILLS BODYPUMP	12H00 (45') LES MILLS CXWORX		
	12H45 (45') TOTAL SCULPT	12H45 (45') LES MILLS BODYBALANCE	12H45 (45') CIRCUIT TRAINING	12H45 (45')* INDOOR CYCLING	12H45 (45') ZUMBA		
Soir							
		18H00 (45') SCULPT FLASH	18H00 (45') LES MILLS BODYPUMP				
	18H00 CAF	18H45 (30') ABDOS FLASH	18H45 (45') CAF	18H30 (45') CIRCUIT TRAINING			
	19H00 LES MILLS BODYBALANCE	19H15 (45') ZUMBA	19H30 (45') STRECH PILATES				

Planning Espace Functional Training**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin						11H00 (30') HIIT	

** Prestation payante

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 * 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.

