

MIND



Séances de pleine conscience
Hamam et Sauna
Guides audio de méditation

MOVE



Salle de sport
Cours collectifs
Entraînements personnalisés

NUTRI



Webinaires
Recueil de recettes
Alimentation saine

INFORMATIONS

058 400 36 31
fitness@millennium.ch

HORAIRES

Lundi - Vendredi :

7h - 9h30
9h30 - 11h30*
11h30 - 20h

* Sur réservation

Samedi :

9h - 14h

Dimanche :

Uniquement avec
coach personnel



Chemin de Mongevon 25
1023 Lausanne-Crissier
millennium.ch



FITNESS

MILLENNIUM

S'inscrire

FITNESS

Horaires des cours collectifs



STRONGER

Stronger est un cours signature de notre coach Laurine qui allie renforcement musculaire et cardio-training. Un sport intensif, qui permet de se dépenser tout en se faisant du bien.



POWER UP

Méthode d'entraînement fractionné de haute intensité. Une séance est composée d'une alternance de périodes d'effort très intenses et de récupération. Les exercices sont généralement en poids de corps, et exécutés tous ensemble.



BARRE WORKOUT

Ce cours associe des mouvements inspirés de la danse et des exercices à forte intensité pour affiner et renforcer votre corps. Aussi bien à la barre qu'au sol, vous améliorerez votre endurance, votre souplesse et votre coordination.



CORE POWER

Cours de haute intensité de 30 minutes ciblant vos abdos, en y mêlant du renforcement musculaire global. Destiné aux passionnés de circuit training qui veulent ajouter une dimension supplémentaire à leurs exercices habituels.



PILATES

Méthode de gymnastique douce permettant le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et la protection de la colonne vertébrale. Se pratique au sol, avec utilisation de petit matériel.



SKILLBIKE

Méthode d'entraînement intensif en groupe, sur vélo fixe ergonomique, le skillBike permet d'allier une forte stimulation cardio-respiratoire, à un renforcement complet des membres inférieurs.



STRETCHING

Longtemps cantonné à la préparation physique des sportifs, le stretching est aujourd'hui considéré comme une activité sportive à part entière.



YOGA

Une discipline qui allie postures physiques, exercices de respiration et de méditation. Le cours offre une combinaison de différents types de yoga : Hatha, Vinyasa et Yin Yoga. Un moment de bien-être mental optimal.



KNOCK-OUT

Boxe française, alternée au cardio training pour travailler votre technique tout en brûlant un maximum de calories. Gravitez entre les différents postes de travail, renforcez votre tonicité musculaire, votre coordination, et votre vitesse.

Type de formation

Renforcement musculaire

Cardio training

Bien-être

* Heure de début du cours

Réservez une séance gratuite en scannant le QR code ou en nous contactant au 058 400 36 31.



S'inscrire

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
06h - 07h					
07h - 08h					
08h - 09h					
09h - 10h					
10h - 11h					
11h - 12h					
12h - 13h	*12H10 STRONGER 45'	*12H10 STRONGER 45'	*12H10 RUNNING 45'	*12H10 PILATES 45'	*12H10 SKILLBIKE 30'
13h - 14h	*13H STRETCHING 30'	*13H SKILLBIKE 30'	*13H CORE POWER 30'	*13H CORE POWER 30'	*12H45 KNOCK-OUT 45'
14h - 15h					
15h - 16h					
16h - 17h					
17h - 18h		*17H30 KNOCK-OUT 45'	*17H30 POWER UP 45'	*17H30 YOGA 60'	
18h - 19h	*18H YOGA 60'	*18H20 SKILLBIKE 45'	*18H15 BARRE WORKOUT 45'		
19h - 20h					