

## 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

+41 58 400 36 31  
fitness@millennium.ch

## HORAIRES

Lundi - Vendredi :

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

\* Sur réservation

Samedi :

9h - 14h

Dimanche :

Uniquement avec  
coach personnel



MILLENNIUM

Chemin de Mongevon 25  
1023 Lausanne-Crissier  
millennium.ch



# FITNESS

MILLENNIUM

S'inscrire

# FITNESS

Nos coachs sont à votre écoute pour vous donner les meilleurs conseils, vous orienter dans vos choix et vous proposer un programme personnalisé en fonction de vos besoins.

S'inscrire

## ABONNEMENTS

### 1 MOIS

Zone d'entraînement  
Cours collectifs  
Sauna et hammam  
Service de linges  
Accès à l'app Fitness Millennium  
1 séance de coaching

(offre valable jusqu'au 30.09.2023)

Profitez maintenant

**99.-**

au lieu de 169.-

### 3 MOIS

Zone d'entraînement  
Cours collectifs  
Sauna et hammam  
Service de linges  
Accès à l'app Fitness Millennium  
1 séance de coaching  
Programme sportif personnalisé

Tarif Public **159.-** / mois

Tarif Résident **145.-** / mois

### 6 MOIS

Zone d'entraînement  
Cours collectifs  
Sauna et hammam  
Service de linges  
Accès à l'app Fitness Millennium  
2 séances de coaching  
Bilan avec mesures "InBody"  
Programme sportif personnalisé  
Bracelet Technogym

Tarif Public **149.-** / mois

Tarif Résident **135.-** / mois

### 12 MOIS

Zone d'entraînement  
Cours collectifs  
Sauna et hammam  
Service de linges  
Accès à l'app Fitness Millennium  
2 séances de coaching  
Bilan avec mesures "InBody"  
Programme sportif personnalisé  
Bracelet Technogym

Tarif Public **139.-** / mois

Tarif Résident **125.-** / mois

## DAY PASS

### 1 ENTRÉE

### 10 ENTRÉES

### 20 ENTRÉES

Tarif Public

**39.-**

**339.-**

**559.-**

Tarif Résident

**35.-**

**299.-**

**499.-**

## PERSONAL TRAINING

### 1 SÉANCE

### 5 SÉANCES

### 10 SÉANCES

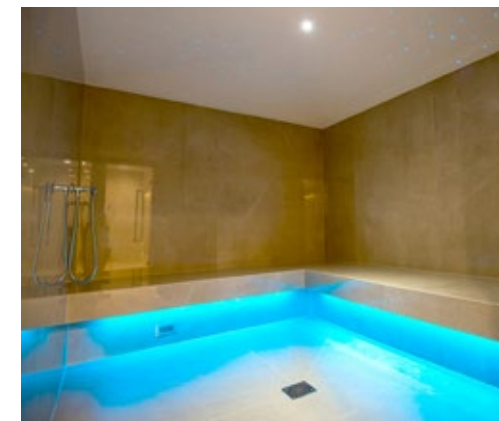
### 20 SÉANCES

**140.-**

**650.-**

**1'200.-**

**2'200.-**



# FITNESS

## Horaires des cours collectifs

S'inscrire



### STRONGER BY L

Stronger by L 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.



### STRONGER BY D

Stronger by D est un cours signature de notre coach Deanny. Enchaînement d'exercices de renforcement musculaire de l'ensemble du corps, sur un rythme développant les capacités aérobies et une grosse dose de motivation.



### 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 à la fois 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 passionnées 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 possible 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 BY L

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, et 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 vous rendant sur : [millennium.ch/fitness-decouverte](http://millennium.ch/fitness-decouverte)

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					