



FITNESS

Horaires des cours collectifs




BODYSculPT

Body Sculpt est une discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardio-training. Un sport intensif, qui permet de se dépenser tout en faisant du bien.




SKI TRAINING

Avec ce cours d'entraînement spécifique pour la saison de ski adapté à tous niveaux, faites travailler tous vos muscles pour améliorer votre endurance, votre force et votre agilité.




HIIT

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 AU SOL

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 centre, vous améliorerez votre endurance, votre souplesse et votre coordination.




CIRCUIT TRAINING

Challengez-vous avec nos circuits training ! Enchaînement d'exercices de renforcement musculaire de l'ensemble du corps, sur un rythme développant les capacités aérobies.




PILATES

Méthode de gymnastique douce permettant le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et la protection de la colonne vertébrale.




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.




MOBILITY

En entraînant votre mobilité, vous améliorez également votre flexibilité, mais aussi votre équilibre, votre souplesse et votre force. Une combinaison complète permettant d'éviter les blessures.



YOGA

En entraînant votre mobilité, vous améliorez également votre flexibilité, mais aussi votre équilibre, votre souplesse et votre force. Une combinaison complète permettant d'éviter les blessures.



BOXE

Cours de boxe anglaise et de boxe thaïlandaise pour renforcer votre tonicité musculaire et votre condition physique. Notre cours Box & Fit vous permet de goûter aux joies des arts martiaux tout en travaillant votre renforcement musculaire.

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

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
06h - 07h					
07h - 08h					
08h - 09h					
09h - 10h					
10h - 11h					
11h - 12h					
12h - 13h	*12H BODYSculPT 60' ●	*12H GROUP CYCLE 45' ●	*12H CIRCUIT TRAINING 60' ●	*12H HIIT 30' ●	*12H GROUP CYCLE 60' ●
13h - 14h		*12H45 SKI TRAINING 45' ●	*13H MOBILITY 30' ●	*12H30 PILATES 60' ●	
14h - 15h					
15h - 16h					
16h - 17h					
17h - 18h		*17H30 HIIT 45' ●	*17H30 BOXE 45' ●	BOX & FIT 30' ●	
18h - 19h	*18H YOGA 60' ●	*18H15 BARRE AU SOL 45' ●	*18H15 MUAY THAI 45' ●	YOGA 60' ●	
19h - 20h					