
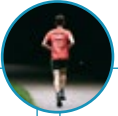


FITNESS


Horaires des cours collectifs




BODYSculPT




RUNNING




HIIT




BARRE AU SOL




CIRCUIT TRAINING




PILATES




SKILLBIKE



MOBILITY



YOGA



BOXE

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.

Le running est une activité accessible à tous et conviviale qui présente de nombreux bienfaits pour la santé : renforcement du système cardio-vasculaire, brûlage de calories, renforcement musculaire, souplesse et agilité, dévouement et relaxation.

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

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.

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

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

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.

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.

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.

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 RUNNING 60' ●	*12H HIIT 30' ●	*12H GROUP CYCLE 60' ●
13h - 14h		*12H45 CIRCUIT 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					