

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

Tarif Public **169.-** / mois
Tarif Résident **155.-** / mois

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

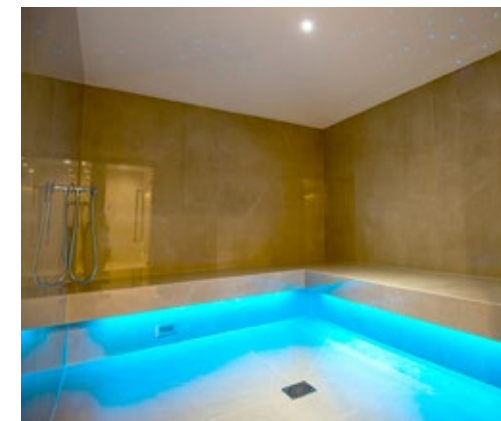
1 SÉANCE

5 SÉANCES

10 SÉANCES

20 SÉANCES

140.-	650.-	1'200.-	2'200.-
--------------	--------------	----------------	----------------



FITNESS

Horaires des cours collectifs

S'inscrire



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.



FIT BOXING

Améliorez votre condition physique en combinant des exercices de fitness à des mouvements de boxe pieds/poings, un entraînement de haute intensité qui vous permettra de travailler vos capacités aérobies et de renforcer vos muscles.



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

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.



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 SKILLBIKE 45' ●	*12H CIRCUIT TRAINING 45' ●	*12H HIIT 30' ●	*12H SKILLBIKE 60' ●
13h - 14h		*12H CIRCUIT TRAINING 45' ●	*13H MOBILITY 30' ●	*12H30 PILATES 60' ●	
14h - 15h					
15h - 16h					
16h - 17h					
17h - 18h		*17H30 HIIT 45' ●	*17H30 BOXE 45' ●	*17H30 FIT BOXING 30' ●	
18h - 19h	*18H YOGA 60' ●	*18H15 BARRE AU SOL 45' ●	*18H15 MUAY THAI 45' ●	YOGA 60' ●	
19h - 20h					