

CENTRE FITNESS
au service
de votre bien-être

Salle de sport
Cours collectifs
Coachs expérimentés
Entraînements personnalisés
Hammam et Sauna

TECHNOGYM®
qualitop

CERTIFIÉ

Bénéficiez d'une contribution
auprès de votre assurance
complémentaire

INFORMATIONS

058 400 36 31
fitness@millennium.ch

HORAIRES

ABONNEMENT MENSUEL

Lundi - Vendredi :
7h - 9h30
9h30 - 11h30*
11h30 - 20h

* Personnal training

Samedi :
9h - 14h

Dimanche :
Fermé

ABONNEMENT ANNUEL

Lundi - Vendredi :
7h - 20h

Samedi & dimanche :
9h - 20h



Chemin de Mongevon 25
1023 Lausanne-Crissier
millennium/bien-etre/fitness.ch



FITNESS
MILLENNIUM

Séance
découverte
offerte !

S'inscrire

FITNESS

Découvrez une nouvelle dimension du fitness dans un environnement haut de gamme et accueillant.

Profitez de nos équipements Technogym de pointe, de l'expertise des coachs ainsi que de prestations sur mesure pour vous aider à atteindre vos objectifs de fitness et de bien-être. Nos coachs sont à votre écoute pour vous offrir les meilleurs conseils, vous orienter dans vos choix et élaborer un programme personnalisé parfaitement adapté à vos besoins.

Bienvenue dans l'univers du fitness Millennium.

ABONNEMENTS

MENSUEL 100% flexible

Forfait mensuel **sans engagement** de durée et 100% flexible. Vous pouvez résilier votre abonnement à tout moment, sans frais.

Offre :

- Zone d'entraînement
- Sauna et hammam
- Service de linges
- Accès à l'app Fitness Millennium
- Séance d'introduction

Tarif public

109.- /mois
avec cours collectifs : 139.- /mois

ANNUEL All inclusive, libre accès 7j/7

Forfait annuel comprenant **2 mois offerts** pour profiter pleinement de l'ensemble de nos prestations, y compris les cours collectifs.

Offre :

- Zone d'entraînement
- Sauna et hammam
- Service de linges
- Accès à l'app Fitness Millennium
- Cours collectifs
- 2 séances de coaching
- Bilan sur mesure
- Bracelet Technogym
- Programme personnalisé
- Libre accès à la salle d'entraînement 7j/7

Tarif public

1'090.- /an
paiement unique

DAY PASS

Forfait journalier offrant un accès à toutes les zones du fitness.

Entrées

Tarifs

1

39.-

10

250.-

100

1'999.-

Pack entreprise

PERSONAL TRAINING

Entraînement individuel avec un coach personnel.

Séances

Tarifs

1

140.-

5

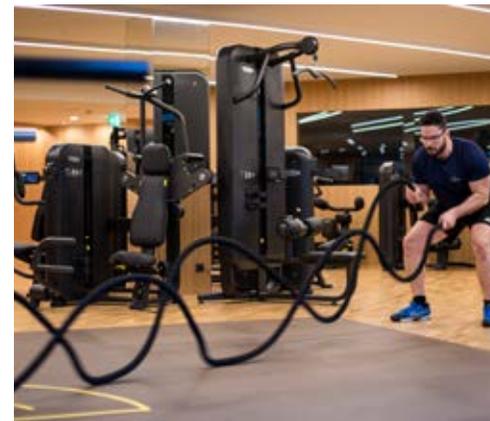
650.-

10

1'200.-

20

2'200.-



FITNESS

Horaires des cours collectifs

S'inscrire



TOTAL BODY CORE

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



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.



LEGS WORKOUT

Me - 12h10-12h55 en salle

Exercices alternés au sol et debout pour renforcer les fessiers, cuisses et mollets et obtenir des jambes toniques et dynamiques. Ce cours est composé d'exercices, avec ou sans matériel.



ABDOS EXPRESS

Cours de renforcement musculaire de la ceinture abdominale et des muscles profonds au niveau de la sangle abdominale, comme les transverses et le plancher pelvien. Affinez votre taille et sculptez votre ventre ! Cours accessible à tous.



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.



RUNNING

Me - 12h10-12h55 en extérieur

Activité accessible à tous et conviviale aux nombreux bienfaits pour la santé : renforcement du système cardio-vasculaire, brûlage de calories, renforcement musculaire, souplesse, agilité, défolement et relaxation.



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.



BOXE

Boxe française, alternée au cardio training pour travailler votre technique tout en brûlant un maximum de calories. Renforcez votre tonicité musculaire, votre coordination, et votre vitesse.



CORE POWER

Cours de haute intensité ciblant vos abdos, en y mêlant du renforcement musculaire. Pour les passionnés de circuit training qui veulent ajouter une dimension supplémentaire à leurs exercices.



BIKE THE CHASE

Cours intense de 30 min, axé sur l'ascension de cols avec des pourcentages de dénivelés variés. Combinaison d'un travail cardiovasculaire puissant et un 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 nous contactant au 058 400 36 31.

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
07h - 08h					
08h - 09h					
09h - 10h					
10h - 11h					
11h - 12h					
12h - 13h	*12H10 TOTAL BODY CORE 45'	*12H10 YOGA 45'	*12H10 LEGS / RUNNING 45'	*12H10 PILATES 60'	*12H10 SKILLBIKE 45'
13h - 14h	*13H ABDOS EXPRESS 15'	*13H BIKE THE CHASE 30'	*13H ABDOS EXPRESS 15'		*13H CORE POWER 30'
14h - 15h					
15h - 16h					
16h - 17h					
17h - 18h	*17H ABDOS EXPRESS 15'	*17H ABDOS EXPRESS 15'			*17H ABDOS EXPRESS 15'
	*17H30 HIIT 45'	*17H30 BOXE 45'	*17H30 HIIT 45'	*17H30 CORE POWER 30'	
18h - 19h	*18H30 STRETCHING 30'	*18H20 PILATES 60'	*18H30 STRETCHING 30'	*18H YOGA 60'	
19h - 20h					

Pas de cours collectifs les samedis et dimanches.