

Lundi

Heure	Cours	Studio
09:15 - 10:15	BODYPUMP	Studio 2
10:15 - 11:15	BODYBALANCE	Studio 2
11:15 - 12:15	Body Slim	Studio 2
12:15 - 13:15	Indoor Cycling	Studio 1
12:15 - 13:15	Pilates	Studio 2
13:00 - 13:15	Abdos Express	Gym
14:15 - 15:00	Stretching	Studio 2
18:00 - 19:00	Step	Studio 2
18:00 - 18:15	Abdos Express	Gym
18:15 - 19:15	Indoor Cycling	Studio 1
19:00 - 20:00	BODYPUMP	Studio 2
19:00 - 19:15	Abdos Express	Gym
19:15 - 20:15	Indoor Cycling	Studio 1
20:00 - 21:00	Danse contemporaine COURSE	Studio 2

Mardi

Heure	Cours	Studio
09:15 - 10:15	BODYJAM	Studio 2
10:15 - 11:15	Body Shape	Studio 2
12:15 - 13:15	Indoor Cycling	Studio 1
12:15 - 13:15	BODYPUMP	Studio 2
13:15 - 14:15	BodyART	Studio 2
14:30 - 15:00	Stretching	Gym
18:00 - 19:00	Body Shape	Studio 2
18:00 - 18:15	Abdos Express	Gym
18:15 - 19:15	Indoor Cycling	Studio 1
19:00 - 20:00	Cardio Salsa	Studio 2
19:00 - 19:15	Abdos Express	Gym
19:15 - 20:15	Indoor Cycling	Studio 1
20:00 - 21:00	Hatha Yoga	Studio 2

Mercredi

Heure	Cours	Studio
08:30 - 09:30	Indoor Cycling	Studio 1
09:15 - 10:15	Step	Studio 2
10:15 - 11:15	Hatha Yoga	Studio 2
12:15 - 13:15	Indoor Cycling	Studio 1
12:15 - 13:15	BODYJAM	Studio 2
14:15 - 14:45	Stretching	Gym
18:00 - 19:00	BODYPUMP	Studio 2
18:00 - 18:15	Abdos Express	Gym
18:30 - 19:30	Indoor Cycling	Studio 1
19:00 - 20:00	Fit Boxing	Studio 2
20:00 - 21:00	Pilates	Studio 2

Jeudi

Heure	Cours	Studio
09:15 - 10:15	Indoor Cycling	Studio 1
10:15 - 11:15	Pilates	Studio 2
12:00 - 12:15	Abdos Express	Gym
12:15 - 13:15	Indoor Cycling	Studio 1
12:15 - 13:15	Body Shape	Studio 2
18:00 - 19:00	Dance Aerobic	Studio 2
18:00 - 18:15	Abdos Express	Gym
19:00 - 20:00	Indoor Cycling	Studio 1
19:00 - 20:00	BODYBALANCE	Studio 2
19:00 - 19:15	Abdos Express	Gym

Vendredi

Heure	Cours	Studio
09:15 - 10:15	Body Shape	Studio 2
10:15 - 11:15	Hatha Yoga	Studio 2
12:15 - 13:15	Indoor Cycling	Studio 1
12:15 - 13:15	BODYPUMP	Studio 2
17:00 - 18:00	BODYJAM	Studio 2
18:00 - 19:00	F.I.R.E.	Studio 2
18:00 - 18:15	Abdos Express	Gym
18:45 - 19:45	Indoor Cycling	Studio 1
19:00 - 20:00	Power Yoga	Studio 2

Samedi

Heure	Cours	Studio
09:30 - 10:30	Indoor Cycling	Studio 1
10:30 - 11:30	Indoor Cycling	Studio 1
10:30 - 11:30	Pilates	Studio 2
11:30 - 12:30	CAF	Studio 2
12:30 - 13:30	Fit Boxing	Studio 2
13:30 - 14:45	Hip Hop COURSE	Studio 2
18:00 - 19:00	Indoor Cycling	Studio 1

Dimanche

Heure	Cours	Studio
11:00 - 12:00	Indoor Cycling	Studio 1
15:00 - 16:00	BODYBALANCE	Studio 2
16:00 - 17:00	Indoor Cycling	Studio 1
17:00 - 18:00	BODYPUMP	Studio 2

Légende

Express - entraînement court et intensif dans la gym
COURSE - cours spécifiques payants. Informations et inscription auprès de la réception.

Pour votre santé et votre sécurité:

- soyez ponctuel(le)
- ayez avec vous une petite serviette
- attachez vos chaussures
- n'amenez pas de bouteille en verre

Nous vous proposons en exclusivité les cours originaux
 Les Mills suivants:



INFO COURS

Abdos Express – Cours de renforcement musculaire de la sangle abdominale d'une durée de 15 minutes.

Body Art – Travail de toutes les parties du corps en profondeur en utilisant la respiration et qui permet très rapidement de développer un corps harmonieux, souple et musclé tout en douceur.

BODYBALANCE – Inspiré du Yoga, du Tai-chi Chuan et du Pilates, l'entraînement vise une meilleure posture, gagner en souplesse, s'apaiser et se recentrer sur soi-même.

BODYJAM – Entraînement cardio-vasculaire où vous vous laissez aller aux sensations de la danse sur les derniers hits musicaux !

BODYPUMP – Entraînement musculaire efficace avec barre et poids permettant de brûler un maximum de graisse et de sculpter l'ensemble du corps.

Body Shape – Le maintien et la remise en forme du corps tout entier sont entraînés par des exercices de gymnastique sur musique. Certaines parties spécifiques du corps, tels que les épaules, les hanches et les abdominaux sont spécialement visés.

Body Slim – Entraînement de résistance pour améliorer l'équilibre, la proprioception, la force et la stabilité du bas du corps, amélioration de la posture.

BODYSTEP – Entraînement cardio-vasculaire visant à tonifier vos jambes à l'aide d'une plateforme.

Cardio Salsa – Cours chorégraphique sur de la musique latino pour travailler le cœur et la coordination tout en s'amusant.

Dance Aerobic – Entraînement cardio-vasculaire avec chorégraphie.

Fit Boxing – Entraînement cardio-vasculaire alliant fitness et arts martiaux.

F.I.R.E. – Travail visant à améliorer l'équilibre, la résistance et la coordination.

Hatha Yoga – Renforcement des muscles posturaux alliant un travail respiratoire et de relaxation.

Indoor Cycling – Entraînement cardio-vasculaire sur vélo.

Pilates – Gym douce basée sur la respiration et les muscles stabilisateurs, avec ou sans utilisation de petit matériel.

Power Yoga – Yoga dynamique et fluide mettant l'accent sur la coordination du souffle avec les mouvements. Le Power Yoga permet d'acquérir force, souplesse et équilibre. L'enchaînement des positions lui donne un côté plus physique que le Hatha yoga.

Stretching – Cours visant à améliorer la souplesse.

Step – Entraînement cardio-vasculaire chorégraphique visant à tonifier vos jambes à l'aide d'une plateforme.

Nos studios de cours collectifs sont à louer. Intéressé? Appelez-nous ou demandez de plus amples renseignements auprès de notre réception.

Holmes Place Health Club

Lausanne

4ème étage Globus

Rue de la Mercerie 12

CH - 1003 Lausanne

Switzerland

Tél: +41.21.310 47 70

Fax: +41.21.310 47 75

Email: lausanne@holmesplace.ch

www.holmesplace.ch

Heures d'ouverture:

Lu. - Je.: 06:45 - 22:00

Ve.: 06:45 - 21:00

Sa - Di.: 09:00 - 20:00

Heures Off Peak:

Lu. - Ve.: 06:45 - 17:00

Sa. - Di.: 09:00 - 20:00



Let Power Plate inspire you!

HOLMES
PLACE

STUDIO TIMETABLE

Valable à partir du 04 janvier 2010

Lausanne



one life. live it well.