VILLARS PALACE
1913

LE FITNESS

VILLARS PALACE
1913

Bienvenue au Fitness du Villars Palace

La passion du sport, partagée par notre équipe, nous pousse aujourd'hui, à offrir dans notre structure flambant neuve de 200 m2, des cours personnalisés, accessibles à tous et accompagnés avec compétence et enthousiasme.

Ici, le sport est une façon de faire, une façon de vivre. Eprouvez, ressentez.

Notre force, est d'associer le plaisir du dépassement de soi, à la santé par les eaux.


Life Cycle

1,2,3, Go! Vos sessions de coaching sportives

Spin & Strong

Le SPIN&STRONG est un concept d'entrainement ultra complet qui s'effectue en alternant les deux activités les plus importantes du fitness que sont le cardio, sur votre vélo, et la musculation avec les poids libre et le poids du corps. C'est le mélange de ces deux activités qui vous permettra de brûler entre 600 et 800 calories par cours. La musique, créée également pour ce cours, vous aidera à n'en pas douter, à vous surpasser !

Spinning

Le SPINNING est le programme de cyclisme en salle: vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach, qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, et vous boostera pendant les ascensions.

CAF

Le CAF est un cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps, les abdominaux, les fessiers et les cuisses. L'assiduité à ce cours permet de renforcer, modeler et tonifier le bas de votre corps. Essayez, vous reviendrez.




Life Fitness

1,2,3, Go! Vos sessions de coaching sportives

Functional Training

Le FUNCTIONAL TRAINING est basé sur le principe d'entraînement « croisé » des qualités physiques essentielles. Le cours tient compte de ce qu'il y a de meilleur dans les activités physiques comme l'haltérophilie, la force athlétique, la gymnastique, l'athlétisme et la musculation. Ce nouveau mélange développera toutes vos qualités physiques fondamentales : force, puissance, endurance, coordination et précision motrice.

Circuit Training

Le CIRCUIT TRAINING est composé de plusieurs postes d'entraînement, pour brûler des calories et tonifier votre corps. Entraînement en groupe, sous forme de circuit, qui combine des mouvements fonctionnels tridimensionnels et d'intervalles cardiovasculaires, en utilisant votre poids corporel ainsi que des accessoires.





Tout en douceur

Mobility Plus

Le MOBILITY PLUS, sur des musiques relaxantes, les exercices variés mobiliseront les articulations, tonifieront les muscles et travailleront la souplesse. Un vrai moment de reconnexion à vos sensations.

Yoga

Le YOGA est un cours avec des postures relaxantes et/ou tonifiantes, des exercices de respiration, des étirements et du renforcement musculaire. Inspirez, expirez.

Pilates

Le PILATES est axé sur le gainage musculaire du tronc, le travail des muscles profonds de la posture et de la stabilisation du bassin. Associé à un travail de respiration, il se termine par un temps de relaxation. Une pratique régulière du Pilates augmentera votre force et développera la souplesse de chaque partie de votre corps.

Méditation

La MÉDITATION implique une série de techniques de relaxation qui, lorsqu'elles sont pratiquées régulièrement, ont un effet relaxant. Cet entraînement en pleine conscience, a un effet positif sur la santé physique et psychologique, en contribuant à améliorer votre humeur et votre stabilité émotionnelle, tout en soulageant vos douleurs physiques.

Vos sessions de coaching privées

Séance de coaching individuelle 60 minutes	CHF 150.-
Carte de 10 sessions de coaching individuelles 60 minutes	CHF 1300.-
Séance de coaching à deux 60 minutes	CHF 200.-
Carte de 10 sessions de coaching à deux 60 minutes	CHF 1800.-
Training en groupe Minimum 4 personnes	CHF 50.- par personne



VILLARS PALACE
1913

Horaires d'ouverture

Le Fitness du Palace est ouvert tous les jours
24/ 24h.

Réservation

Pour les demandes de renseignements ou les réservations, veuillez composer la touche Spa comme indiqué sur l'écran de votre téléphone ou nous appeler au +41 (0)24 496 22 23.

Les réservations peuvent se faire également via wellness@var.ch.