

# ACTIVITÉS

Entraînement du Corps  
& de l'Esprit



CBE CONCEPT SPA



## SPORT & FITNESS

Les cours sont donnés par des instructeurs professionnels, sélectionnés parmi les meilleurs de leur discipline.

### COURS PRIVÉS

- ⦿ **Personal training en salle de fitness**  
Programme personnalisé de travail musculaire sur machines Technogym, élaboré par un professeur de sport et périodiquement ajusté en fonction de vos progrès.

25 min	Chf	95.–
50 min	Chf	140.–
75 min	Chf	210.–
  
- ▣ **Personal training au sol**  
Programme personnalisé de travail musculaire au sol, élaboré par un professeur de sport et périodiquement ajusté en fonction de vos progrès.

25 min	Chf	95.–
50 min	Chf	140.–
75 min	Chf	210.–
  
- ⦿ **Abonnements de personal training \***
  - ▣ Pour les membres du Club Privé: 10 cours privés de 50 minutes Chf 1 150.–
  - ▣ Pour les membres juniors de 16 à 18 ans: 10 cours privés de 50 minutes Chf 700.–

*\* Ces programmes de cours ne sont ni remboursables ni échangeables.*
  
- ⦿ **Electro-stimulation musculaire, sous contrôle du thérapeute**

40 min	Chf	60.–
--------	-----	------

  - ▣ Stimulation musculaire de haute précision. Grâce au courant alternatif de l'appareil «Compex», redonnez à vos muscles la tonicité nécessaire à votre condition physique. Lors d'une séance, le muscle travaille plus intensément que par ses propres moyens en subissant moins de stress ostéo-tendineux.



### ▣ Pilates et Méthode Swissbody Pilates

La méthode «Pilates» consiste en des exercices impliquant tant le physique que le psychique. Elle vise à étirer et fortifier le corps par des séries de mouvements lents et contrôlés axés sur la respiration, tout en stabilisant le centre du corps, dans le but de le rendre plus équilibré et plus souple. L'esprit est véritablement entraîné à maîtriser le corps, de sorte qu'en se concentrant sur ce que l'on fait pendant les exercices, on développe la conscience corporelle et la coordination. «C'est l'esprit lui-même qui développe le corps», était une des déclarations favorites de Joseph Pilates.

25 min Chf 95.–

50 min Chf 140.–

### ▣ Abonnements de Pilates\*

Les 10 cours privés de 50 minutes

Chf 1 150.–

Les 10 cours semi-privés de 50 minutes

Chf 700.–

\* Ces programmes de cours ne sont ni remboursables ni échangeables.

## COURS COLLECTIFS

Cours collectifs: l'unité

50 min Chf 35.–

Les 10 cours de 50 minutes

Chf 250.–

Pour les membres du Club Privé: les 10 cours de 50 minutes

Chf 200.–

### ▣ Interval Training

L'Interval Training associe un travail musculaire avec un effort intensif cardiovasculaire. Un vrai mix entre le Power Sculpt et un cours de Step basique. Cette discipline favorise la perte de poids et renforce la tonicité musculaire. Cours plein de vitalité!

### ▣ Power Sculpt

Le Power Sculpt est un travail musculaire intensif, accompagné d'une prise de conscience corporelle et d'un contrôle de bonnes postures. Cette discipline favorise notamment la perte de poids et aide à redessiner la silhouette.

### ▣ Spinning

Entraînement cardio-vasculaire sur vélo dans le but d'améliorer l'endurance et la résistance. Il favorise le renforcement musculaire en éliminant les toxines et la surcharge pondérale.

### ▣ Stretching dynamique

Gymnastique douce d'étirements, d'assouplissements corporels et d'exercices de respiration.

### ▣ Renforcement musculaire

Travail de tonification d'un ou de plusieurs groupes musculaires au moyen d'haltères, d'appareils de musculation et d'exercices au sol.

### ▣ Kick Power Training

Le Kick Power Training est un entraînement basé sur les arts martiaux avec un rythme soutenu, en musique. Libre de tout accessoire et face à un adversaire imaginaire, le cours contient l'aspect cardiovasculaire, tonification et souplesse musculaire. Il stimule la confiance au travers de l'accompagnement au dépassement de soi. Ce cours s'adresse à tous les âges, en groupe ou en privé.

Les 10 cours

Chf 500.–



## HARMONISATION DES ÉNERGIES

Cours privés

25 min Chf 95.–

50 min Chf 140.–

Cours collectifs: l'unité

50 min Chf 35.–

Les 10 cours de 50 minutes

Chf 250.–

Pour les membres du Club Privé: les 10 cours de 50 minutes

Chf 200.–

### ▣ Yoga (de l'indien, yuj: union)

Méthode ancestrale originaire de l'Inde, le Yoga est une discipline d'harmonisation, de recherche de l'équilibre et de recentrage. Un travail d'exercices, de postures et de concentration respiratoire favorisant la souplesse corporelle, la conscience de soi et la maîtrise du corps et de l'esprit.

### ▣ Tai chi (du chinois, énergie en mouvement)

Méthode ancestrale traditionnelle d'art martial chinois composée de mouvements lents et arrondis, d'inspiration et d'expiration et de concentration stimulant l'énergie vitale.

### ▣ Chi Ball

La méthode ChiBall™ propose un programme d'exercices avec petit ballon de différentes couleurs et senteurs, basé sur la médecine traditionnelle chinoise. La philosophie de cette médecine comporte quatre concepts qui sont: le yin et le yang, le chi (énergie vitale), le système des méridiens et les cinq éléments saisonniers. Six concepts d'exercices-clés sont utilisés dans un même cours, soit le Tai-chi / le Qi gong, la danse, le yoga, le Pilates, la Méthode Feldenkreis et la relaxation. Les mouvements servent à étirer, mobiliser et stimuler les méridiens afin de permettre à l'organisme d'atteindre un état d'équilibre entre l'esprit, le corps et l'âme.

## ▣ LE KIDS' CORNER, POUR LE PLAISIR DES ENFANTS

Le Kids' Corner propose un concept unique de fitness spécialement dédié aux enfants. Les trois petites machines adaptées à leur taille (tapis roulant, cross trainer et vélo stationnaire), ont été minutieusement conçues pour représenter des personnages de bandes dessinées afin qu'elles soient considérées comme de véritables compagnons de jeux. Leur design et leurs formes ergonomiques ont été pensés pour plonger les enfants dans le monde imaginaire des *cartoons*.

Les enfants, encadrés par une personne qui enseigne également le sport aux adultes, ont d'autres infrastructures à leur disposition comme le «scribble wall» (pour dessiner ou peindre), une bibliothèque.

La prise en charge des enfants est disponible uniquement sur réservation et permet ainsi aux parents de pouvoir se relaxer durant leur traitement ou cours privé.

Pour les enfants de 3 à 10 ans.

Par frère ou sœur supplémentaire

60 min Chf 35.–

20.–

Toute annulation ou modification de soin doit être effectuée au minimum 24 heures à l'avance; à défaut le montant total des soins sera facturé. Toute réservation doit être garantie par un numéro de carte de crédit ou le versement d'un acompte le cas échéant.

Les prix de cette brochure s'entendent TVA incluse et peuvent être sujets à modification. Les prix en Euro peuvent être communiqués sur demande.



LAUSANNE PALACE & SPA  
Grand-Chêne 7-9 • 1002 Lausanne • Switzerland  
T + 41 21 331 31 61 • F + 41 21 331 30 20  
cbe@lausanne-palace.ch • www.lausanne-palace.com



**Sources mixtes**

Groupe de produits provenant de forêts bien  
gérées et d'autres sources contrôlées  
www.fsc.org Cert no. SQ5-COC-100155  
© 1996 Forest Stewardship Council

