



BALANCED

CARTE DE MEMBRE ANNUELLE AVEC PROGRAMME* : 100CHF SANS PROGRAMME : 250CHF

Vos avantages :

- Carte de membre
- Frais administratif
- Accès aux programmes sportifs
- Une gourde MotionLab
- Un bilan condition physique
- Une séance découverte de cryothérapie DUO
- Un bilan ophtalmologique chez Swiss Visio Network:
 - Test d'éligibilité à la chirurgie réfractive offert
 - Tarifs préférentiels sur les traitements
 - Dépistage du Glaucome offert

15% sur les prestations du centre**

- Vos rendez-vous dans notre centre médical dans les 72h
- 15% sur les workshops et événements MotionLab
- 10% sur les billets de matchs du Lausanne Sport
- Prix spécifiques MotionLab chez nos partenaires
- Bilan podologique à 70.- CHF à la place de 100.- CHF
- 10% sur les services et abonnements chez Yoga Flame
- 20% sur «Discover Archery», initiation au tir à l'arc en groupe au World Archery Center

Option: Checkup médical (selon LAMAL)

NOS PROGRAMMES SPORTIFS *Offre de lancement*

| 1 MOIS DÉCOUVERTE | 4 MOIS | 8 MOIS | 12 MOIS |
|--|--|--|--|
| 2x Séances cryothérapie DUO | 4x Séances cryothérapie DUO | 16x Séances cryothérapie DUO | 24x Séances cryothérapie DUO |
| Cours collectifs illimités, selon planning (hors crossfit) |
| Accès libre à la zone d'entraînement 7/7j de 6h-23h | Accès libre à la zone d'entraînement 7/7j de 6h-23h | Accès libre à la zone d'entraînement 7/7j de 6h-23h | Accès libre à la zone d'entraînement 7/7j de 6h-23h |
| Option accès hypoxie: 30 CHF/mois |
| 320CHF/MOIS | 275CHF/MOIS | 220CHF/MOIS | 175CHF/MOIS |

*Pour les programmes 4, 8 et 12 mois

** Hors-médical sur les prestations sélectionnées



CONDITIONING

CARTE DE MEMBRE ANNUELLE AVEC PROGRAMME* : 100CHF SANS PROGRAMME : 250CHF

Vos avantages :

- Carte de membre
- Frais administratif
- Accès aux programmes sportifs
- Une gourde MotionLab
- Un bilan condition physique
- Une séance découverte de cryothérapie DUO
- Un bilan ophtalmologique chez Swiss Visio Network:
 - Test d'éligibilité à la chirurgie réfractive offert
 - Tarifs préférentiels sur les traitements
 - Dépistage du Glaucome offert

15% sur les prestations du centre**

- Vos rendez-vous dans notre centre médical dans les 72h
- 15% sur les workshops et événements MotionLab
- 10% sur les billets de matchs du Lausanne Sport
- Prix spécifiques MotionLab chez nos partenaires
- Bilan podologique à 70.- CHF à la place de 100.- CHF
- 10% sur les services et abonnements chez Yoga Flame
- 20% sur «Discover Archery», initiation au tir à l'arc en groupe au World Archery Center

Option: Checkup médical (selon LAMAL)

NOS PROGRAMMES SPORTIFS *Offre de lancement*

1 MOIS DÉCOUVERTE

- 1x** Séance d'entraînement individuelle (de 60mins)
- 1x** Séance de planification de l'entraînement
- 1x** DEXA, analyse de masse corporelle
- 1x** Analyse du DEXA et des habitudes alimentaire
- Accès libre à la zone d'entraînement 7/7j de 6h-23h et en zone d'hypoxie et de chaleur

4 MOIS

- 1x** Testing selon objectif: performance, tolérance à la chaleur ou à l'altitude
- 1x** Séance d'entraînement individuelle (de 60mins)
- 1x** Séance de planification de l'entraînement
- 20x** Group Classes
- 2x** Séances monitorées en haute altitude (4000m)
- 1x** DEXA, analyse de masse corporelle
- 1x** Analyse du DEXA et des habitudes alimentaire
- Accès libre à la zone d'entraînement 7/7j de 6h-23h et en zone d'hypoxie et de chaleur

320CHF/MOIS

275CHF/MOIS

*Pour les programmes 4, 8 et 12 mois

**Hors-médical sur les prestations sélectionnées



LONGEVITY

CARTE DE MEMBRE ANNUELLE AVEC PROGRAMME* : 100CHF SANS PROGRAMME : 250CHF

Vos avantages :

- Carte de membre
- Frais administratif
- Accès aux programmes sportifs
- Une gourde MotionLab
- Un bilan condition physique
- Une séance découverte de cryothérapie DUO
- Un bilan ophtalmologique chez Swiss Visio Network:
 - Test d'éligibilité à la chirurgie réfractive offert
 - Tarifs préférentiels sur les traitements
 - Dépistage du Glaucome offert

15% sur les prestations du centre**

- Vos rendez-vous dans notre centre médical dans les 72h
- 15% sur les workshops et événements MotionLab
- 10% sur les billets de matchs du Lausanne Sport
- Prix spécifiques MotionLab chez nos partenaires
- Bilan podologique à 70.- CHF à la place de 100.- CHF
- 10% sur les services et abonnements chez Yoga Flame
- 20% sur «Discover Archery», initiation au tir à l'arc en groupe au World Archery Center

Option: Checkup médical (selon LAMAL)

NOS PROGRAMMES SPORTIFS *Offre de lancement*

| 4 MOIS | 8 MOIS | 12 MOIS |
|---|--|--|
| 2x Séances de cryothérapie DUO | 8x Séances de cryothérapie DUO | 12x Séances de cryothérapie DUO |
| 8x Séances d'accompagnement personnel de 30 mins | 16x Séances d'accompagnement personnel de 30 mins | 24x Séances d'accompagnement personnel de 30 mins |
| Programme mensuel | Programme mensuel | Programme mensuel |
| 32x Accès aux cours collectifs | 64x Accès aux cours collectifs | 96x Accès aux cours de crosstraining |
| Accès libre à la zone d'entraînement 7/7j de 6h-23h | Accès libre à la zone d'entraînement 7/7j de 6h-23h | Accès libre à la zone d'entraînement 7/7j de 6h-23h |
| Option accès hypoxie: 30 CHF/mois | Option accès hypoxie: 30 CHF/mois | Option accès hypoxie: 30 CHF/mois |
| 275CHF/MOIS | 220CHF/MOIS | 175CHF/MOIS |

*Pour les programmes 4, 8 et 12 mois

**Hors-médical sur les prestations sélectionnées

WEIGHT MANAGEMENT

CARTE DE MEMBRE ANNUELLE AVEC PROGRAMME* : 100CHF
SANS PROGRAMME : 250CHF

Vos avantages :

- Carte de membre
- Frais administratif
- Accès aux programmes sportifs
- Une gourde MotionLab
- Un bilan condition physique
- Une séance découverte de cryothérapie DUO
- Un bilan ophtalmologique chez Swiss Visio Network:
 - Test d'éligibilité à la chirurgie réfractive offert
 - Tarifs préférentiels sur les traitements
 - Dépistage du Glaucome offert

15% sur les prestations du centre**

- Vos rendez-vous dans notre centre médical dans les 72h
- 15% sur les workshops et événements MotionLab
- 10% sur les billets de matchs du Lausanne Sport
- Prix spécifiques MotionLab chez nos partenaires
- Bilan podologique à 70.- CHF à la place de 100.- CHF
- 10% sur les services et abonnements chez Yoga Flame
- 20% sur «Discover Archery», initiation au tir à l'arc en groupe au World Archery Center

Option: Checkup médical (selon LAMAL)

NOS PROGRAMMES SPORTIFS *Offre de lancement*

| 4 MOIS | 8 MOIS | 12 MOIS |
|---|---|---|
| Test de condition d'aérobie Fat Max (fréquence cardiaque optimale) | Test de condition d'aérobie Fat Max (fréquence cardiaque optimale) | Test de condition d'aérobie Fat Max (fréquence cardiaque optimale) |
| 8x Séances d'accompagnement personnel en small group de 30 mins | 16x Séances d'accompagnement personnel en small group de 30 mins | 24x Séances d'accompagnement personnel en small group de 30 mins |
| Programme mensuel d'entraînement | Programme mensuel d'entraînement | Programme mensuel d'entraînement |
| 1x Analyse de la composition corporelle DEXA | 2x Analyses de la composition corporelle DEXA | 2x Analyses de la composition corporelle DEXA |
| 1x Bilan de nutrition (plan alimentaire, conseils diététiques et recettes) de 1h30 | 1x Bilan de nutrition (plan alimentaire, conseils diététiques et recettes) de 1h30 | 1x Bilan de nutrition (plan alimentaire, conseils diététiques et recettes) de 1h30 |
| Suivi nutritionnel à distance x2 (30mins) ou sur place x1 (60mins) | Suivi nutritionnel à distance x6 (30mins) ou sur place x3 (60mins) | Suivi nutritionnel à distance x10 (30mins) ou sur place x5 (60mins) |
| Accès libre à la zone | Accès libre à la zone d'entraînement 7/7j de 6h-23h et en zone d'hypoxie | Accès libre à la zone d'entraînement 7/7j de 6h-23h et en zone d'hypoxie |
| 275CHF/MOIS | 220CHF/MOIS | 175CHF/MOIS |

*Pour les programmes 4, 8 et 12 mois

**Hors-médical sur les prestations sélectionnées



MEMBERSHIP

CARTE DE MEMBRE ANNUELLE AVEC PROGRAMME* : 100CHF SANS PROGRAMME : 250CHF

Vos avantages :

- Carte de membre
- Frais administratif
- Accès aux programmes sportifs
- Une gourde MotionLab
- Un bilan condition physique
- Une séance découverte de cryothérapie DUO
- Un bilan ophtalmologique avec Swiss Visio Network :
 - Test d'éligibilité à la chirurgie réfractive offert
 - Tarifs préférentiels sur les traitements
 - Dépistage du Glaucome offert

15% sur les prestations du centre**

- Vos rendez-vous dans notre centre médical dans les 72h
- 15% sur les workshops et événements MotionLab
- 10% sur les billets de matchs du Lausanne Sport
- Prix spécifiques MotionLab chez nos partenaires
- Bilan podologique à 70.- CHF à la place de 100.- CHF
- 10% sur les services et abonnements chez Yoga Flame
- 20% sur «Discover Archery», initiation au tir à l'arc en groupe au World Archery Center

Option: Checkup médical (selon LAMAL)

NOS PROGRAMMES SPORTIFS *Offre de lancement*

BALANCED

CONDITIONING COMPETITION 

LONGEVITY

CONDITIONING EXPEDITION 

WEIGHT MANAGEMENT

LES TARIFS DES PROGRAMMES

1 MOIS
DÉCOUVERTE

4 MOIS

8 MOIS

12 MOIS

320CHF/MOIS

275CHF/MOIS

220CHF/MOIS

175CHF/MOIS

*Pour les programmes 4, 8 et 12 mois

**Hors-médical sur les prestations sélectionnées