



HEALTH CLUB
MEMBERSHIP

CLINIQUE
LA PRAIRIE

MONTREUX

INFORMATION

T +41 21 989 33 44 healthclub@laprairie.ch



CLINIQUE LA PRAIRIE HEALTH CLUB

Situé au cœur de la clinique la plus exclusive du monde, le Health Club offre une solution intégrée et une approche holistique pour répondre à vos besoins de fitness, de bien-être et de soins les plus exigeants. Il a pour ambition d'apporter à votre corps les attentions qu'il mérite afin de vous aider à vivre mieux et d'optimiser votre capital santé.

Véritable havre de paix, le Spa est réparti sur 1600 m². Il dispose de 15 salles de soins, une salle de soins privée, un studio manucure, une piscine intérieure, un parcours Kneipp, un jacuzzi, un hammam, un sauna, une fontaine à glace et une salle de relaxation. Le Café Spa propose un choix de jus de fruits, smoothies et repas spécialement préparés et complète notre offre pour une expérience unique. L'abonnement Health Club rassemble l'expertise de nos médecins spécialistes, nos entraîneurs personnels, nos diététiciennes et nos thérapeutes les plus expérimentés. Profitez d'une prise en charge globale et continue de votre santé ainsi que de l'élaboration de programmes personnalisés et adaptés. Le Health Club de la Clinique La Prairie, c'est une approche holistique unique, des infrastructures de pointe, des services et un confort répondant aux standards les plus élevés. Une véritable invitation au bien-être et au vivre mieux.

PRISE EN CHARGE

Horaires d'ouverture

De 7h30 à 21h00, 7 jour sur 7

Libre accès

Espace d'entraînement : machines cardio & musculation

Spa : Hammam, sauna, jacuzzi, salle de repos

Piscine intérieure

Group class & group training sur réservation

Café Spa

Le bilan Start

(A la conclusion d'un nouvel abonnement ou de son renouvellement) incluant :

- 1 consultation médicale
- 1 consultation diététique
- 1 analyse calorimétrique
- 1 analyse de la composition corporelle
- 1 analyse posturale
- 1 test d'effort Technogym
- 1 test d'équilibre
- 1 test de force
- 1 test de souplesse
- 1 test Tecnobody

Les bilans Evolution

(Répartis sur une année) incluant :

- 12 séances de coaching personnel (60 minutes)
- 3 analyses de la composition corporelle
- 3 analyses posturales
- 3 tests d'effort Technogym
- 3 tests d'équilibre
- 3 tests de force
- 3 tests de souplesse
- 1 test Tecnobody
- 1 consultation diététique

ACCÈS ILLIMITÉ

Adhésion annuelle

Individuelle : CHF 7'500.–

Couple : CHF 12'800.–

En tant que membre vous bénéficiez :

Libre accès

Bilan Start

Bilans Evolution

6 invitations par année

1 conseil beauté

1 massage signature Clinique La Prairie & 1 soin du visage Swiss Perfection

20% de remise sur les traitements et soins au Spa

10% sur l'ensemble de la gamme de produits Swiss Perfection

Nettoyage des vêtements de sport

Accès au parking

ACCÈS SOIR/WEEKEND

Adhésion annuelle

Individuelle : CHF 5'500.–

Couple : CHF 10'000.–

En tant que membre vous bénéficiez :

Libre accès samedi & dimanche

Accès du lundi au vendredi de 17h00 à 21h00

Bilan Start

Bilans Evolution

6 invitations par année

1 conseil beauté

1 massage signature Clinique La Prairie & 1 soin du visage Swiss Perfection

20% de remise sur les traitements et soins au Spa le weekend

Accès au parking



PERSONAL TRAINING

Ce programme complémentaire est destiné aux personnes qui souhaiteraient un suivi rapproché de leur entraînement. Choisissez la déclinaison qui vous convient le mieux; 10 ou 20 séances. Nos coachs établiront pour vous un programme d'entraînement personnalisé afin de répondre à vos besoins les plus pointus.

10 séances de 60 minutes

CHF 1'500 .-

20 séances de 60 minutes

CHF 2'800.-



ADD-ON

Les membres du Health Club ont accès à un choix exclusif de programmes intensifs et sur mesure conçus par les équipes de la Clinique La Prairie. Chaque programme a pour objectif de travailler sur des thématiques définies et de faire bénéficier des services et de l'expertise de nos équipes pluridisciplinaires. D'une durée de 3 mois, ils ont été créés et sont exclusivement réservés aux membres du Health Club de la Clinique La Prairie.

Les programmes suivants sont disponibles :

- Body mobility
- Cardio health
- Rebalancing
- Weight management

Pour toute information complémentaire relative à ces programmes spécifiques ou pour souscrire à l'un d'entre eux, merci de vous adresser à la réception du Spa.

BODY MOBILITY ADD-ON

Améliorez votre mobilité corporelle

Avez-vous terminé ou presque votre rééducation suite à un problème articulaire, musculo-tendineux, musculo-squelettique ou de colonne vertébrale ? Avez-vous tout simplement des difficultés à effectuer certains mouvements avec aisance ?

Ce programme s'adresse à toutes les personnes qui terminent une rééducation ou qui souhaitent simplement améliorer leur mobilité corporelle.

Grâce à des exercices et des thérapies ciblés vous augmentez principalement l'amplitude de vos mouvements et votre souplesse. Ainsi, vous profitez à nouveau pleinement de vos loisirs préférés et vous êtes plus à l'aise dans vos mouvements quotidiens.

24 séances

d'entraînement personnel (60 minutes)

2 tests

de la composition corporelle

2 tests

de mobilité

8 massages

signature Clinique La Prairie (60 minutes)

1 massage

thaï traditionnel (90 minutes)

1 massage

thaï traditionnel (60 minutes)

CHF 5'600.–



CARDIO HEALTH ADD-ON

Augmentez votre endurance

Vous ressentez le besoin d'augmenter votre capacité d'endurance, vous préparez une compétition ?

Ce programme s'adresse à toute personne dont l'objectif est d'améliorer sa capacité à maintenir un effort cardiovasculaire sur une plus longue durée, notamment suite à une rééducation cardiaque.

Grâce à un programme d'entraînement personnel soutenu et notamment une durée des séances progressant chaque semaine, vous diminuez le mauvais cholestérol et l'hypertension et améliorez votre capital santé général. Les bienfaits se ressentent rapidement.

16 séances

d'entraînement personnel (60 minutes)

8 séances

d'entraînement personnel (30 minutes)

2 tests

de la composition corporelle

12 massages

relaxants Clinique La Prairie (60 minutes)

3 séances

de photostimulation cellulaire corps

CHF 5'200.–

REBALANCING ADD-ON

Renforcez votre potentiel énergétique

La fatigue menace, le stress vous guette, les insomnies sont fréquentes ?

Faites une pause avant que les symptômes ne s'aggravent et profitez de notre programme Rebalancing pour rééquilibrer vos énergies et retrouver l'harmonie entre votre corps et votre esprit. Grâce au sport et à des entraînements adaptés, cette approche globale, faisant notamment appel à un psychologue, vous ressource et dynamise.

Au terme de ce programme vous êtes muni de véritables outils pour mieux gérer et contrôler le stress et les tensions de votre vie quotidienne.

16 séances

d'entraînement personnel (60 minutes)

2 tests

de la composition corporelle

3 consultations

avec un psychologue

4 massages

signature Clinique La Prairie (60 minutes)

4 massages

relaxants Clinique La Prairie (60 minutes)

3 soins

Abhyanga (60 minutes)

3 soins

Shirodhara

3 réflexologies

Clinique La Prairie

CHF 6'500.–

WEIGHT MANAGEMENT ADD-ON

Retrouvez votre poids de forme

Souffrez-vous d'un excès pondéral, souhaitez-vous réguler votre poids ?

Grâce à une approche pluridisciplinaire et l'intervention d'une diététicienne, d'un entraîneur personnel de fitness, d'un psychologue, vous apprenez à mettre en place les habitudes quotidiennes qui vous permettent de réguler vos calories et vos dépenses énergétiques globales. De plus, des traitements spécifiques avec nos masseuses et esthéticiennes vous aident à redessiner votre silhouette.

Notre approche se concentre sur le développement d'un style de vie sain sur le long terme afin d'obtenir une perte de poids contrôlée.

24 séances

d'entraînement personnel (60 minutes)

3 tests

de la composition corporelle

1 consultation

avec un psychologue

4 consultations

avec une diététicienne

6 soins high-tech

remodelant corps

8 soins high-tech

contour du corps

CHF 6'900.–





