



PERSONAL TRAINING / FUNCTIONAL TRAINING

ANOUK AMARA

PERSONAL TRAINER DIPLÔMÉE ACE (AMERICAN COUNCIL ON EXERCICE) ET FISAF.

ELLE VOUS ACCOMPAGNERA AU FIL DES SÉANCES, VOUS AIDERA À PROGRESSER ET À DÉPASSER VOS LIMITES.

ANOUK UTILISE PLUSIEURS TECHNIQUES D'ENTRAÎNEMENT :

- × LA PLUS TRADITIONNELLE : AVEC MACHINES ET HALTÈRES
- × LA PLUS MODERNE : LE FUNCTIONAL TRAINING AVEC DES SACS LESTÉS, KETTLEBELL, BOSU, TRX ETC...

LE FUNCTIONAL TRAINING EST UNE NOUVELLE APPROCHE DE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF.

IL A COMME PRINCIPE D'EFFECTUER DIVERS EXERCICES PHYSIQUES IMITANT LES MOUVEMENTS NATURELS QUE LE CORPS EST AMENÉ À FAIRE AU QUOTIDIEN COMME S'ACCROUPIR, SE RELEVER, POUSSER, SOULEVER...

L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL EST PROFITABLE AUX PERSONNES DE TOUT ÂGE ET DE TOUT NIVEAU.

TARIFS :

COURS PRIVÉ DE PERSONAL TRAINING/ FUNCTIONAL TRAINING :

1 SÉANCE DE 50MIN : CHF 150.-

1 SÉANCE DE 75MIN : CHF 210.-

LAUSANNE PALACE

GRAND-CHÊNE 7-9 – 1002 LAUSANNE – SWITZERLAND

T +41 21 331 31 61 – SPA@LAUSANNE-PALACE.CH – LAUSANNE-PALACE.CH