



« No pain, no gain »

Au CBE Concept SPA du Lausanne Palace & Spa

## PERSONAL TRAINING/FUNCTIONAL TRAINING



Personal trainer diplômée ACE (American Council on Exercise) et FISAF depuis 2001, Anouk a fait de sa passion son métier.

Elle vous accompagnera au fil des séances, vous aidera à progresser et à dépasser vos limites.

Travailler avec un coach qui saura analyser vos besoins et adapter les séances selon vos capacités, vous permettra d'atteindre vos objectifs plus rapidement de manière sûre et efficace.

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... Les exercices sont souvent très courts (moins d'une minute) mais s'enchaînent à un rythme très intense.

Il vise à accroître force et endurance. En travaillant plusieurs groupes musculaires à la fois, vous gagnerez un temps précieux, améliorerez votre posture et préviendrez les blessures tout en vous sculptant un corps athlétique.

L'entraînement fonctionnel est profitable aux personnes de tous âges et de tous niveaux.

Contact : Anouk Amara  
Site web : [www.lausanne-palace.ch](http://www.lausanne-palace.ch)  
Email : [cbe@lausanne-palace.ch](mailto:cbe@lausanne-palace.ch)  
T.CBE : +41 21 331 31 61

**COURS PRIVÉ DE PERSONAL TRAINING/  
COURS PRIVÉ DE FUNCTIONAL TRAINING :**  
Chf. 150.- pour 50 min.  
Chf. 210.- pour 75 min.



GRAND-CHÊNE 7-9 > 1002 LAUSANNE  
T. +41 21 331 31 61 > F. +41 21 331 30 20  
[CBE@LAUSANNE-PALACE.CH](mailto:CBE@LAUSANNE-PALACE.CH)  
[WWW.LAUSANNE-PALACE.COM](http://WWW.LAUSANNE-PALACE.COM)

