



« Ma méthode de Pilates est précise, complète et unique. Vous vous sentirez bien dans votre corps et votre esprit dès les premiers cours. Un mode de vie et une santé meilleure sont ses bienfaits. La testez, c'est l'adopter »

Au CBE Concept SPA du Lausanne Palace & Spa PILATES / PERSONAL TRAINING



Alex est dans le monde du fitness et bien-être depuis plus de 15 ans. Formé comme professeur de fitness et Personal Trainer, il a exploré peu à peu d'autres disciplines et est devenu également professeur d'aquagym et d'Aquabike, moniteur de Spinning, enseignant de Body Balance et masseur certifié.

Depuis 2005, il est professeur de Pilates sur machines et au sol.

Alex a développé le Pilates comme une passion qui est devenue aujourd'hui son occupation principale. Il adore enseigner cette méthode dont les bienfaits sont connus maintenant de tous.

Il donne des cours collectifs et privés et vous fera prendre conscience de votre corps tout en améliorant votre posture et votre bien-être au quotidien.

Contact: Alex Attias - FR/AN/ALL
Email: alexattias@gmail.com
cbe@lausanne-palace.ch
T. mobile: +41 78 638 42 52
T. CBE: +41 21 331 31 61

Cours privé de personal trainer / Pilates:
CHF 150.-
Tarif d'abonnement: sur demande.

Cours collectifs de Pilates:
CHF 40.- par cours.