

personalIdentity
coaching - sport - beauté - santé



« Vous êtes le jardin de votre plante intérieure, sa croissance et sa beauté sont sous votre entière responsabilité. Que le mouvement de votre corps dans la bonne humeur nourrisse votre intérieur. »

Au CBE Concept SPA du Lausanne Palace & Spa

INTERVAL TRAINING



Valérie est dans le monde de la gymnastique et de la danse au niveau de la compétition depuis sa plus tendre jeunesse.

En 2000, elle a pris un nouveau tournant en devenant International Presenter dans le milieu du fitness, dans le seul but de partager sa passion pour la danse et de transmettre sa bonne humeur et son énergie.

L'Interval Training donne enfin l'occasion de réunir un travail musculaire avec un effort intensif cardio-vasculaire. Un vrai mix entre le Power Sculpt et un cours de Step basique.

Cette discipline favorise la perte de poids et renforce la tonicité musculaire, le tout dans une ambiance assurée... Une vraie formule du 3 en 1 !

Contact : Valérie Arm – FR/AN.
Email : val@personal-identity.ch
T.mobile : +41 79 401 16 31

TARIFS : 1 COURS : CHF 30.-
ABONNEMENT DE 10 COURS : CHF 260.-