

INTERVAL TRAINING

Valérie Arm



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. Son vrai partage, un retour aux sources avec le freestyle à travers la magie du Funk, le step et l'aérodance et le Power Sculpt.

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! Cours ouvert à tous.

Contacts pour s'inscrire au cours :

Valérie ARM

Tél : 021 312 06 42 Mob : 079 401 16 31

Email : val@personal-identity.ch



LAUSANNE PALACE & SPA

Centre de Bien-Être du Lausanne Palace & Spa Grand-Chêne 7-9, 1002 Lausanne, Switzerland

T +41 21 331 31 61 F +41 21 331 30 20 cbe@lausanne-palace.ch www.lausanne-palace.com



POWER SCULPT Valérie Arm

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. Son vrai partage, un retour aux sources avec le freestyle à travers la magie du Funk, le step et l'aérodance et le Power Sculpt.

Le Power Sculpt est un vrai travail musculaire intensif, accompagné d'une prise de conscience corporelle et d'un contrôle de bonnes postures.

Cette discipline favorise notamment la perte de poids et aide à redessiner la silhouette.

Cours ouvert à tous.

Contacts pour s'inscrire au cours :

Valérie ARM

Tél : 021 312 06 42 Mob : 079 401 16 31

Email : val@personal-identity.ch



LAUSANNE PALACE & SPA

Centre de Bien-Être du Lausanne Palace & Spa Grand-Chêne 7-9, 1002 Lausanne, Switzerland

T +41 21 331 31 61 F +41 21 331 30 20 cbe@lausanne-palace.ch www.lausanne-palace.com