



SPINNING Anouk Amara



Anouk a débuté le fitness en 1996. Ce qui était d'abord un plaisir est devenu très rapidement une passion dont elle a fait son métier. Personal Trainer certifiée depuis 2000, elle adapte ses entraînements aux capacités de chacun selon leur forme du jour. Elle utilise beaucoup la méthode Pilates dans ses exercices pour renforcer les muscles profonds sollicités dans les mouvements de la vie quotidienne.

Le Spinning est une méthode d'entraînement sportive sur un vélo stationnaire avec une musique motivante qui invite au voyage.

Travail cardio-vasculaire et musculaire garanti, à la fois agréable et complet. Idéal pour brûler calories.
Cours ouvert à tous, adapté au niveau de chaque personne.
Tenue de sport conseillée : shorts cyclistes et baskets

Contact pour s'inscrire au cours : **Anouk AMARA** Mob : 079 734 83 20



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