



## PERSONAL TRAINING

### Christophe Oswald

*Christophe évolue depuis plusieurs années dans le domaine du personal training et dans l'enseignement de la méthode Pilates Master Trainer diplômé et responsable de formation personal trainer, il partage son expérience avec passion.*

Le personal training est le moyen idéal pour atteindre vos objectifs et éveiller le plaisir de progresser dans un environnement adapté à vos attentes.

Le développement de nouvelles méthodes de plus en plus performantes et équilibrées a pour but une recherche de l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Qu'il s'agisse de perdre du poids, améliorer la posture et la souplesse, tonifier votre corps ou augmenter votre force et endurance musculaire, vous serez conseillé et suivi par un professionnel.

Uniquement sur rendez-vous.

Contacts :

Mob : 076 393 26 12/ Email : [chrison2one@gmail.com](mailto:chrison2one@gmail.com)



LAUSANNE PALACE & SPA

**Centre de Bien-Être du Lausanne Palace & Spa**

Grand-Chêne 7-9, 1002 Lausanne, Switzerland

Phone : +41 21 331 31 61 Dir. fax : +41 21 331 30 20

[cbe@lausanne-palace.ch](mailto:cbe@lausanne-palace.ch) [www.lausanne-palace.com](http://www.lausanne-palace.com)