

Profil Personal Trainer



Alexandre Nicole

Contact:

o76 579 53 70 alexandre75nicole@gmail.com

Présentation:

Grand sportif depuis ma jeunesse, passionné par le sport et le bien-être je suis devenu coach sportif depuis plus de 10 ans. Le sport est pour moi plus qu'un loisir, plutôt une philosophie de vie. Mon objectif est de vous amener jusqu'à votre réussite.

Spécialités:

- Remise en forme
- Perte de poids
- Préparation course à pied
- Bootcamp
- Rééducation
- Seniors

- Musculation
- Course à pied
- Football
- Vélo



Profil Préparateur Physique



Antoine Borgeaud

Contact:

079 753 37 49 a_borgeaud@hotmail.com

Présentation:

J'ai réalisé mon cursus à l'Université de Lausanne : Bachelor en Sciences du sport et Master en Entrainement et performance. Je travaille au Green Club depuis 2013 en tant que préparateur physique (Entraineur A Swiss Tennis) du groupe compétition.

Spécialités:

- Force, vitesse, explosivité, endurance & coordination
- Sports d'équipe, sports de raquette & sports de glisse

- Basket
- Tennis
- Ski & Ski de fonds



Profil Personal Trainer



Catherine Werlen

Contact:

o79 697 94 98 werlen.catherine@gmail.com

Présentation:

Passionnée de sport et de santé depuis de nombreuses années, je transmets et partage avec enthousiasme mes connaissances et ma passion. Je travaille au Green Club en tant que **personal trainer** et **préparatrice physique**.

Spécialités:

- Remise en forme
- Préparation physique (Entraîneur A de condition physique Swiss Tennis)
- Renforcement musculaire et cardiovasculaire
- Nutririon et santé

- Triathlon, Gigathlon, Trails, Raids Aventure
- CrossFit
- Tennis



Profil Personal Trainer



Morgane Fatton

Contact:

079.786.30.71 morgane.fatton@gmail.com

Présentation:

Mes parents étant tous les deux sportifs, je « baigne » dans le sport depuis l'âge de 9 ans. J'ai commencé par le tennis que j'ai pratiqué en compétition durant plus de 10 ans puis je me suis lancée dans la course à pied en participant à des compétitions allant de 10 à 42km.

Mon diplôme de coach de sportive en poche, je serais ravie de pouvoir vous aidez à atteindre vos objectifs sportifs et personnels en vous proposant des coachings privés adaptés à votre mode de vie et à vos objectifs.

Spécialités:

- Entraînement cardiovasculaire (amélioration de l'endurance, amélioration de la capacité respiratoire etc.)
- Renforcement musculaire
- Perte de poids
- Remise en forme : tonification, assouplissements, etc.
- Conseils d'alimentation et de mode de vie

- Course à pied
- Tennis
- Randonnée
- Trail



Profil Personal Trainer



Valentine Roch

Contact:

079.577.06.70 valentine.roch@gmail.com

Présentation:

Passionnée de sport depuis l'enfance, je considère l'activité physique comme un élément essentiel à l'équilibre physique et mental d'une personne.

En 2014, j'ai entrepris des études en sciences du sport à l'Université de Lausanne. Titulaire d'un Master en Entraînement et Performance, je me réjouis de pouvoir vous aider à réaliser vos objectifs, que ce soit dans une optique de remise en forme, de performance ou de bien-être.

Spécialités:

- Renforcement musculaire (entraînement au poids du corps, entraînement fonctionnel, circuit training)
- Préparation physique
- Perte de poids
- Remise en forme

- Acro yoga
- Calisthenics
- Pole dance
- Ski/Snowboard
- Volley
- Yoga



Profil Personal Trainer



Rachel Gomez

Contact:

rachel@green-club.ch

Présentation:

Mon intérêt pour le sport a commencé dès mon enfance, en pratiquant du tennis en compétition et de la course à pied.

J'ai effectué mon CFC d'assistante en promotion de l'activité physique et de la santé au Green Club.

Mon diplôme en poche, je suis là pour vous encadrer, accomplir vos souhaits en tenant compte de votre mode de vie et en vous proposant une activité physique adaptée.

Spécialités:

- Remise en forme
- Préparation physique
- Renforcement musculaire
- Travail cardiovasculaire
- Conseils sur le mode de vie (sommeil, stess, alimentation)

- Tennis
- Course à pied, trail
- VTT



Profil Personal Trainer



Eve De Lima

Contact:

077 407 32 69 eve.mau92@hotmail.com

Présentation:

Passionnée de sport depuis l'enfance et pratiquant du Crossfit (discipline mélangeant sports de force, de cardio et de gymnastique) en compétition, je m'engage à mettre en œuvre toutes mers compétences afin de vous permettre d'atteindre tous vos objectifs.

Spécialités :

- Perte de poids et renforcement musculaire
- Préparation physique (puissance, force, coordination, endurance)
- CrossTraining et GroupTraining

- Crossfit
- Activités en plein air



PILATES Personal Trainer



Patricia Wyss

Contact:

o79 448 53 63 annepatwyss@gmail.com

Présentation:

Passionnée de sport depuis toujours, j'ai notamment fait partie de l'équipe nationale de patinage artistique et obtenu le titre de championne suisse junior en 1976 et Seniors B en 1977.

J'ai découvert le Pilates sur mat en 2010 et l'ai pratiqué tout au long de ma 5e grossesse. A la naissance de mon bébé, je commence à suivre les cours Pilates sur reformer et deviens vite accro.

La fin du congé maternité arrivant à son terme, lasse du monde de la logistique et de l'horlogerie de luxe dans lequel j'évolue depuis plus de 15 ans, je m'interroge sur le chemin à emprunter afin de trouver une activité professionnelle dans laquelle je me sente en harmonie avec mes valeurs.

L'envie de transmettre, de donner, de partager est devenue une priorité et une nécessité. Un jour, une discussion sur un coin d'un reformer débouchera sur la proposition de commencer la formation d'instructeur Pilates. Piquée au vif, je me souviens du plaisir que j'avais à enseigner le patinage et réalise que c'est cette voie là que je dois suivre.

J'entame alors ma formation d'instructeur Pilates avec Balanced Body et obtiens ma certification d'instructeur de Pilates sur mat et reformer en 2013. Depuis là je n'ai cessé de me former et de me perfectionner avec différents professeurs renommés.

Je me réjouis de partager avec vous un moment de Pilates.