

Profil Personal Trainer



Catherine Werlen

Contact :

079 697 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, ménopause, réathlétisation
- Seniors, mobilité et équilibre, prévention des chutes
- Préparation physique (Entraîneur A de condition physique Swiss Tennis)
- Suivi et préparation individualisée à des compétitions
- Nutrition et santé

Passions sportives :

- Montagne, via ferrata, course à pied, trail, ski alpinisme
- Spartan, Hyrox
- Tennis, sports de raquette

Profil Préparateur Physique & Coach sportif



Leo Antenucci

Contact :

076 232 16 12

leo.antenucci@hotmail.com

Présentation :

Titulaire d'un Master en Sciences du sport (*Entraînement et Performance*) de l'Université de Lausanne, je suis responsable de la préparation physique du Green Club Academy et du fitness. J'accompagne aussi bien des sportifs de compétition que des personnes de tous niveaux, avec un suivi individualisé.

Mon approche repose sur un entraînement structuré et progressif, visant à développer les qualités physiques et à construire un corps plus fort, fonctionnel et en meilleure santé, tout en réduisant le risque de blessures et de douleurs. Mon objectif est de vous accompagner à construire des bases solides pour une progression durable, adaptée à vos capacités et vos objectifs.

Spécialités :

- Préparation physique et développement des qualités athlétiques
- Renforcement musculaire et développement de la force
- Mobilité, souplesse et prévention des blessures
- Réathlétisation et reprise de l'activité physique après une blessure
- Coaching sportif individualisé et amélioration de la condition physique

Profil Personal Trainer



Eve De Lima

Contact :

077 407 32 69

eve.maug2@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 mes 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

Passions :

- Crossfit
- Activités en plein air

Profil Personal Trainer



Gonçalo Rodrigues

Contact :

076 432 75 62

rodrigues_goncalo@hotmail.com

Présentation :

Passionnée de sport depuis mon plus jeune âge, j'ai eu la chance de réaliser mes études dans ce domaine, à l'Université de Lausanne. En parallèle de mon cursus universitaire, j'ai pu me spécialiser dans l'entraînement physique grâce à différentes formations. Je travaille au Green Club en tant que Personal Trainer et je serai ravi de vous aider à atteindre vos objectifs avec le sourire !

Spécialités :

- Remise en forme
- Perte de poids
- Renforcement musculaire et cardiovasculaire
- Conseils alimentaires

Passions :

- Musculation
- Activités en plein air
- Sports collectifs
- Nutrition

Profil Personnel 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 aider 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

Passions :

- Course à pied
- Tennis
- Randonnée
- Trail

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, stress, alimentation)

PILATES Personal Trainer



Patricia Wyss

Contact :

079 448 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.

Profil Personal Trainer



Lionel Henry

Contact :

077 466 86 46

Lionelhenry2012@gmail.com

Présentation :

Depuis toujours attiré par le sport et l'activité physique, j'ai décidé de transformer cette passion en métier. Après avoir fini mon Bachelor en Sciences du Sport à l'université de Lausanne, j'ai entamé un Master en Entraînement et Performance, avec l'objectif de travailler avec des athlètes du plus haut niveau, mais aussi avec des amateurs en recherche d'améliorer leurs qualités physiques, ou simplement leur bien-être au quotidien. De plus, je pratique la musculation et les sports de force depuis plus de huit ans, ce qui me permet d'avoir acquis une expérience certaine. En plus du sport, je voue un intérêt tout particulier à la nutrition, laquelle va de paire avec l'exercice, aussi bien dans une optique de performance que de santé.

C'est donc avec plaisir que je vous accompagnerai dans vos défis et transformations physique !

Spécialités :

- Développement des qualités physiques
- Réathlétisation
- Remise en forme
- Perte de poids
- Renforcement musculaire et cardiovasculaire
- Conseils en nutrition

Green Club

