



**ACORPS
TRAINING**



Lisa CEAUX
Personal trainer



06 45 64 73 21



contact@legacycoaching.fr

DIPLÔMES & QUALIFICATIONS

- 2021** - BPJEPS Activité de la Forme
Options Musculation/Haltérophilie
- 2022** - Formation Alex Janho (Olympfit) : Etude et Perfectionnement
biomécanique des 3 mouvements de la force athlétique

EXPÉRIENCE

- Personal trainer depuis 2020
- Pratiquante en musculation sportive et compétition
- Pratiquante en équitation sportive et compétition
- 2022** - 2^{ème} place compétition WBFF-Wellness category

SPÉCIALITÉS

- Remise en forme
- Recomposition corporelle (prise de masse/perte de poids/sèche)
- Préparation physique spécifique(performance/compétition)