

Coach & founder of Le Studio FT45 sports & coaching

She started athletics at the age of 8. Sport is part of my life path. As a high level competitor, sport has allowed her to know the value of challenge.

Her biggest challenge is the creation of STUDIOFT45 in 2020. Mum of 2 girls: 3 years old and 6 months, she has 10 years of experience in sports coaching, including 5 years in Paris

FORMATION

MASTER en optimisation de l'entraînement et de la performance (2013)

Level 1 CrossFit (2014)

Certification Weight Lifting (2015)

MATER TRAÎNER TRX (2012)

Coach en nutrition (2021)

Certification pré / post natale (2017)

Instructeur LES MILLS (body pump | RPM)



ALICIA LAMUSSE



Passionate about body movement and muscle groups of the human body in general, her goal is to help you reach your goals with quality work and individualized training.

Physical exercise is as much about health sports and personalized pathological follow-up as it is about intensive training.

You can count on her to help you build muscle, improve your posture, tone your body and develop better coordination.



ALICIA LAMUSSE



Activité physique pendant la grossesse et en post-PARTUM

Friday 3rd September
Conference Room #3
9am to 10am

Rejoignez-nous pour réseauter, apprendre et partager vos idées avec les autres.

Il est important pour vous et votre bébé de rester active pendant votre grossesse.

Être enceinte n'est pas une raison pour ne pas se sentir bien dans sa peau mais POUR se sentir bien dans sa peau :)

Alicia est là pour vous aider à vous sentir forte et confiante dans votre 'joli' corps de femme enceinte.



Découverte du Spinning & du TRX

Friday 3rd September
Conference Room #3
10:15am to 11:15am

Spinning : Si vous cherchez à la fois un travail sur l'endurance, un entretien régulier et une remise en forme, le spinning est un exercice complet qui vous permettra d'atteindre vos objectifs de performance.

TRX : Le TRX est un outil qui va vous permettre de travailler au poids de corps et ainsi favoriser le gainage et limiter le risque de blessures.

Cet outil permet un renforcement des muscles, de soulager les articulations, de gagner en force de façon rapide et donc améliorer la condition physique

Rejoignez Aicia pour en apprendre plus sur le SPINNING et le TRX !

