



ALEXANDRE **LAMBERT**

ENTRAINEUR

QUALIFICATIONS

Academie des entraineurs :

- Musculation 1,2 et 3
- Nutrition Sportive 1,2 et 3

Ballistic advanced training :

- Hypertrophy corner stone
- The Barbell Training course (Elite Fts)
- Neurotyping :Founding principles

EXPÉRIENCE

- Entraînement en salle depuis 7 ans

SPÉCIALISATION

- Prise de masse musculaire
- Prise de force pour débutant
- Entraînement Fonctionnel

CONTACTEZ ALEXANDRE :

**SUCCURSALE DE
STE-FOY
(418) 653-3331**

 **MAXI-FORME**
PARTENAIRE DE VOTRE SANTÉ **24H**