



ENTRAÎNEUR

—
GERMAIN

COMPÉTENCES

- 60 ans d'expérience

RÉALISATIONS

- Monsieur Canada 1959
- 3e Culturiste mondial 1966

FORMATIONS

- Ancien élève du légendaire Ferrero

PERSONNEL

- Natation
- Vélo
- Ski de fond
- Jogging
- Nourriture : beaucoup de viande, salade de fruits
- Principale qualité personnelle : Sociable
- Principale qualité professionnelle : Ultra sociable
- Ce que les gens ne connaissent pas : ancien culturiste

POURQUOI S'ENTRAÎNER?

- Pour la santé
- Pour la forme physique et le développement de la force
- Pour la perte de poids

PHILOSOPHIE : LA SANTÉ PAR L'EXERCICE