

# Flavio Lancia

Date de naissance 23 mars 1971

Taille 171 cm

Poids en compétitions 73 kilos

Hors concours 83 kilos

## *Mes compétitions et résultats dans la Fédération Wabba*

- 2013 7<sup>e</sup> Mondial, Catégorie body léger, - 175 cm à Budapest
- 2013 Vice Champion Suisse catégorie Master + 40 ans à Epalinges
- 2013 **Champion Suisse** Catégorie body léger à Epalinges
- 2005 3<sup>e</sup> en taille moyenne à Genève
- 2000 Vice champion Suisse taille moyenne à Crissier
- 1999 **Champion Suisse** espoir à Bellinzone

## *Résultat Univers WFF*

- 2005 Sélection Univers, à Hameln en Allemagne où je termine 7<sup>e</sup>.

Début en salle en 1993 chez mon ami Armand Durand qui m'a initié à la "fonte" et au plaisir de pratiquer ce sport.

Mes préparations du début été suivie par Laurent et Micheline Panchaud du Fitness Panchaud à Bottens, mon ami Armand me coachait aussi en salle, grâce à toutes ces personnes j'ai pu obtenir une bonne progression et le goût de la compétition.

Reprise de la compétition en 2013 avec mon coach et ami Body Demetrio qui m'a permis d'évoluer au plus haut niveau.

J'ai aussi fonctionné comme juge pour les compétitions Wabba pendant plusieurs années.

Salle d'entraînement actuelle : Best Body Fitness à Yverdon.

**Sponsor : *Go-nutrition***

**Ma philosophie :** Si tu ne sais pas où aller, regarde d'où tu viens.

2013

