

Karine BESSAGNET

Karine BESSAGNET MASSARTIQ - enseignant en APA à Flourens (31)

Fiche mise à jour le 9 septembre 2022 à 16:54

Contact

Karine BESSAGNET

sentier du lac
31130 Flourens

[06 69 35 23 08](tel:0669352308)
k.reen.m@free.fr

Qualifications

DEUG STAPS

Licence Professionnelle Santé, Vieillesse et Activités Physiques Adaptées

Carte professionnelle :

03118ed0283 - [voir sur sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : **OUI**

Déplacement : 10 km autour de Flourens (31130)

Description

Mon souhait est de permettre aux personnes éloignées de l'activité physique de retrouver le plaisir de pratiquer, de ressentir le bien-être que cela leur procure, et de créer du lien social. Pour cela, j'entreprends différentes actions:

Ateliers Mémoire

Ateliers Equilibre

Pilates Adapté

Fit Sticks (activité avec une paire de baguettes permettant de travailler en rythme le renforcement musculaire, l'équilibre, la mémoire)

Marche Nordique

Séances à domicile

Séances en visio (Gymnastique douce accompagnée d'exercices d'équilibre, de mémoire et d'assouplissements).

Qualifications complémentaires

Formations Pilates Matwork I, Matwork II, Post-thérapie, Seniors et Femmes enceintes

Formation Marche Nordique

CQP ALS AGEE

Formation : Adopter les comportements favorables à l'amélioration de la santé : application à l'obésité (en prévention du risque cardiovasculaire, d'arthrose, de diabète et/ou de cancers)

DEA Sciences de l'Education



Cette fiche de [SFP-APA](#) est mise à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale 4.0 International](#).