

Alice VALENTI - Tous Capables

Alice VALENTI - enseignant en APA à La Madeleine (59)

Fiche mise à jour le 24 mars 2021 à 13:30



Contact

Alice VALENTI - Tous Capables

16 rue Saint Joseph
59110 La Madeleine

[06 62 60 84 80](tel:0662608480)
alice.valenti59@gmail.com
<https://m.facebook.com/touscapables/>

Qualifications

Master 2 Activité Physique Adaptée et Santé
Formation aux premiers secours
Formation en éducation thérapeutique du patient (ETP)

Carte professionnelle :

05919ED0085 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : OUI

Déplacement : 10 km autour de La Madeleine (59110)

Description

Bonjour à tou.te.s!

Enseignante en activité physique adaptée titulaire d'un Master 2, je donne des cours de sport-santé à domicile (du côté de Villeneuve-d'Ascq quartier Flers-Breucq / Croix) et en salle au sein de la Maison ACD Santé à La Madeleine. Les cours se font au choix en individuel ou en mini-groupes (4-6 personnes max). La visio est également possible en individuel.

J'interviens auprès de personnes souhaitant effectuer une remise en forme, un réentraînement et/ou une rééducation par le sport et nécessitant des adaptations à leurs capacités et/ou pathologies.

Je propose entre autre des séances individuelles pour :

- aider à la **remise en forme**,
- la prise en charge de personnes en **surpoids/obésité**,
- faciliter l'activité physique de personnes souffrant de **douleurs chroniques** (fibromyalgie, algodystrophie, etc.),
- reconditionner physiquement les personnes ayant des problèmes **cardiaques ou pulmonaires**,
- améliorer la mobilité de personnes opérées de **prothèses** de genou, hanche, etc
- améliorer la mobilité des **personnes âgées**,
- améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de **cancer**,
- etc.

Mes séances sont construites de manière ludique afin que **l'activité physique soit effectuée avec plaisir, dans un cadre rassurant et humain**. Elles sont adaptées **en fonction de votre âge, de vos aptitudes physiques, votre morphologie et votre pathologie**. Chaque cours dure **une heure**. Un bilan est effectué au préalable afin de **connaître au mieux vos capacités et d'être au plus proche de vos attentes**. Je suis **toujours à l'écoute de vos possibilités, vos besoins, vos attentes et vos envies**. Mes objectifs sont avant tout votre **bien-être**, le maintien ou l'augmentation de votre autonomie et de vos capacités.

Je peux vous proposer tout type d'activité permettant d'**améliorer condition physique et bien-être**. Je me diversifie au maximum afin que les exercices vous correspondent et vous procurent l'envie de recommencer, afin de **maintenir l'activité sur le long terme**, ce qui mènera à des résultats plus probants et permettra ainsi d'augmenter vos capacités de manière optimale.

Je réponds à vos envies de **fitness, step, cardio-training, renforcement musculaire**, adaptées à vos capacités physiques. Je propose également des cours d'activités plus douces : **danse, Pilates, qi-gong...**

A vos besoins, à vos envies!

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignements.

Qualifications complémentaires

Formation aux premiers secours

Formation ETP

Formation en sophrologie en cours

BAFA

Ceinture noire de Judo

Fin de 3ème cycle conservatoire de Danse



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](#).