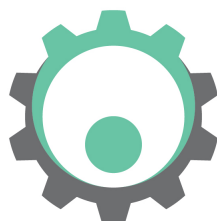


Bougeotte et cAmPAgnies

Marie Laure BEAUDOIN - enseignant en APA à Grémévillers (60)

Fiche mise à jour le 10 avril 2020 à 21:59



Contact

Bougeotte et cAmPAgnies

3 bis rue Carolus Chretien
60380 Grémévillers

[07 67 14 90 30](tel:0767149030)
malobea@gmail.com
<https://bougepourtoi.tk>

Qualifications

Licence APA obtenue en 2004

Carte professionnelle :

06018ED0007 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : OUI

Déplacement : 30 km autour de Grémévillers (60380)

Description

Entraînement physique en périnatalité

Travail sur l'équilibre de la posture, renforcement musculaire spécifiques aux besoins pré-accouchement et post accouchement, entraînement cardiovasculaire sécuritaire, tout en vous encourageant à travailler en pleine conscience. Les mouvements utilisés sont ceux issues de la méthode spinal (mis en place par Jean Francois Harvey, Montréal), yoga et pilates.

Entraînement parents-enfants: entraînement cardiovasculaire en extérieur pour les parents et des enfants agés de 3 à 12 ans.

Entraînement adapté pour les séniors (55 ans et plus)

Renforcement musculaire, travail de la mobilité , de la flexibilité par des mouvements issues de la méthode spinal (mis en place par Jean Francois Harvey, Montréal), yoga et pilates. Entraînement cardiovasculaire adapté en extérieur et intérieur.

Coaching individuel

- Travail de la posture et de la technique en course à pied
- Entraînement en périnatalité
- Perte de poids
- Endurance musculaire et cardio vasculaire
- Équilibre, flexibilité, et prévention de la chute

Afin de permettre une plus grande accessibilité pour les personnes vivant en milieu rural, je me focaliserai sur ces besoins.

" >

Bougeotte et cAmPagnies est une structure proposant des cours de groupe, mixtes, de proximité, et en milieu rural pour les futures et nouvelles mamans, pour les parents-enfants, et pour les seniors.

L'effectif maximal des groupes est de 12 personnes.

Entraînement physique en périnatalité

Travail sur l'équilibre de la posture, renforcement musculaire spécifiques aux besoins pré-

accouchement et post accouchement, entraînement cardiovasculaire sécuritaire, tout en vous encourageant à travailler en pleine conscience. Les mouvements utilisés sont ceux issues de la méthode spinal (mis en place par Jean Francois Harvey, Montréal), yoga et pilates.

Entraînement parents-enfants: entraînement cardiovasculaire en extérieur pour les parents et des enfants agés de 3 à 12 ans.

Entraînement adapté pour les séniors (55 ans et plus)

Renforcement musculaire, travail de la mobilité , de la flexibilité par des mouvements issues de la méthode spinal (mis en place par Jean Francois Harvey, Montréal), yoga et pilates. Entraînement cardiovasculaire adapté en extérieur et intérieur.

Coaching individuel

- Travail de la posture et de la technique en course à pied
- Entraînement en périnatalité
- Perte de poids
- Endurance musculaire et cardio vasculaire
- Équilibre, flexibilité, et prévention de la chute

Afin de permettre une plus grande accessibilité pour les personnes vivant en milieu rural, je me focaliserai sur ces besoins.

Qualifications complémentaires

DU européen APA Paris 10 NAnterre
Erasmus Mundus Mater Adapted Physical Activities
Certification de formation spinal en périnatalité
Formation sur l'entretien motivationnel
Formation Tai Chi/Qi-gong/



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](#).