

Adopte ton sport

Laurie ANDRE - enseignant en APA à Versailles (78)

Fiche mise à jour le 5 janvier 2022 à 11:29

Contact

Adopte ton sport

Cité Delpal

78000 Versailles

[06 66 89 38 41](tel:0666893841)

laurie.adoptetonsport@gmail.com

Qualifications

Licence en APA-S (Grenoble)

Master en Réhabilitation par les Activités Physiques Adaptées (Montpellier)

APA et maternité

Pilates niveau 1

Carte professionnelle :

07819ED0240 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : **OUI**

Déplacement : 20 km autour de Versailles (78000)

Description

Diplômée d'un **Master RAPA** (Réhabilitation par les Activités Physiques Adaptées et Santé), je propose des séances en APA à domicile, en visio, en individuel ou en cours collectif en fonction de la demande.

Les séances proposées en Activité Physique sont **ADAPTÉES** à votre santé, à vos besoins ainsi qu'à vos attentes personnelles (femme enceinte ou post-partum, maladie chronique, fibromyalgie, obésité, vieillissement, handicap mental...).

- Entretiens / bilans : permettent d'évaluer vos capacités physiques de manière adaptée ainsi que vos attentes personnelles envers l'APA afin de vous proposer des séances adaptées au mieux à vos besoins.
- Le but principal est de vous faire aimer bouger, sans douleur afin de devenir autonome envers l'Activité Physique quotidienne pour réduire les risques liés à votre santé. "Adopte ton sport" vous accompagne pour vous engager dans un comportement actif à long terme.
- Des objectifs & conseils personnalisés et adaptés en termes d'activité physique seront fixés ensemble lors des entretiens.
- Les séances peuvent être réalisées à domicile ou en extérieur, individuel ou en groupe.

Récemment diplômée d'un **BTS diététique**, je propose des **bilans et suivis nutritionnels en parallèle à l'APA** pour les personnes qui le souhaitent.

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations à ce sujet: 06.66.89.38.41

Qualifications complémentaires

BTS Diététique : diététicienne-nutritionniste



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](#).