

SPORT & SANTE ENSEMBLE 45

Célia BOURSIER - enseignant en APA à Paucourt (45)

Fiche mise à jour le 12 mars 2023 à 22:02

Contact

SPORT & SANTE ENSEMBLE 45

157 Allée de la grand cour
45200 Paucourt

[06 19 15 56 10](tel:0619155610)
sportetsante.ensemble45@gmail.com
<https://sportetsante-ensemble45.fr/>

Qualifications

Licence APA Santé (2007)
MASTER Réhabilitation par les activités physiques adaptées
obtenu en 2009 à Montpellier

Carte professionnelle :

04518ED0147 - [voir sur sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : **OUI**

Déplacement : 30 km autour de Paucourt (45200)

Description

Notre association, SPORT & SANTE ENSEMBLE 45 ,née en début 2019, propose des cours collectifs en petit groupe de 15 personnes max pour assurer une prise en charge de qualité en corrigeant et en étant précis dans les postures. C'est presque de l'approche individuelle au sein d'un petit collectif. Quel que soit votre âge, vos antécédents médicaux, votre condition physique, vous pouvez participer!

Nous proposons 3 types de cours sur 3 communes: Paucourt, Amilly et Pannes dans le Loiret.

- **Stretch'Yoga:** Stretching postural alliant étirement, tonification des muscles en profondeur et libération des tensions musculaires tout en intégrant la protection du dos et du périnée.

-**Renfo sans dégats !** L'important n'est pas la quantité mais la qualité !

-**Relaxation:** Retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit.

Nouveautés depuis 2020-2021 : **Yoga pré natal et post natal** en petit groupe de 5 personnes maxi.

Les séances sont assurées par des professionnelles en Activités Physiques Adaptées et Santé, formées à une méthode particulière, l'APOR, approche posturo respiratoire.

Avec SPORT & SANTE ENSEMBLE 45, c'est aussi l'opportunité de retrouver la forme grâce à du coaching à domicile en mettant en place un programme d'activité physique, adapté à vos besoins.

Nous travaillons également en collaboration avec Assopark où nous encadrons de la remise en forme hebdomadaire avec les patients parkinsonniens.

Une association alliant SPORT BIEN-ÊTRE ET SPORT SANTÉ

Nous travaillons aussi avec notre agglomération montargoise pour développer le sport santé sur ordonnance. Nous accueillons les patients atteints de maladies chroniques, orientés par leur médecin traitant et nous leur faisons passer des tests d'effort et un entretien afin de les orienter vers une activité sport santé qui leur convient au mieux et ainsi lutter contre la sédentarité des personnes malades chroniques.

Nous proposons au sein de notre association des séances labellisées "sport santé " dédiées aux personnes atteintes de pathologies chroniques.

Pour en savoir plus sur notre association, n'hésitez pas à nous contacter au ,et aller sur notre site internet: <https://sportetsante-ensemble45.fr/>

ou sur notre page Facebook: SPORT & SANTE ENSEMBLE 45

Qualifications complémentaires

Certification APOR Bernadette de Gasquet Yoga sans dégât
Certification APOR Bernadette de Gasquet Yoga pré et post natal
Formation APA et obésité
Formation APA et maladie de Parkinson



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](#).