

Alexia Macerot

Alexia MACEROT - enseignant en APA à Rouen (76)

Fiche mise à jour le 17 juin 2022 à 11:31



Contact

Alexia Macerot
5C rue Demarest
76100 Rouen

[06 25 18 28 70](tel:0625182870)
alexia.macerot@gmail.com
<https://www.facebook.com/alexipasportsante>

Qualifications

Licence APAS
Master APAS et Maladies chroniques

Carte professionnelle :

07618ED0178 - [voir sur sports.gouv.fr](http://voir_sur_sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : OUI

Déplacement : 20 km autour de Rouen (76100)

Description

J'ai eu l'occasion de travailler avec divers publics dans le cadre de mes différents remplacements en structures hospitalières, cliniques, associations... Ces expériences m'ont permises d'enrichir mes connaissances et de les mettre en pratique au quotidien dans mes prises en charges APAS.

Mon objectif d'EAPAS est de permettre à un maximum de personnes, peu importe le profil, d'accéder à une activité physique adaptée.

Un travail axé sur le bien-être, la mobilité et l'autonomie de chaque personne selon ses capacités et ses objectifs .

Pas de performances physiques mais plutôt une amélioration de ses capacités physiques et de sa qualité de vie dans un cadre ludique et jovial.

- Des objectifs définis ensemble
- Un bilan de condition physique
- Un suivi régulier
- Des contenus de séances individualisés

Formations complémentaires :

- **Activités physiques adaptées pour femmes enceintes et femmes post-partum**
- **Pilates MATWORK I et II**
- **Relaxation et automassages**

" >

J'ai eu l'occasion de travailler avec divers publics dans le cadre de mes différents remplacements en structures hospitalières, cliniques, associations... Ces expériences m'ont permises d'enrichir mes connaissances et de les mettre en pratique au quotidien dans mes prises en charges APAS.

Mon objectif d'EAPAS est de permettre à un maximum de personnes, peu importe le profil, d'accéder à une activité physique adaptée.

Un travail axé sur le bien-être, la mobilité et l'autonomie de chaque personne selon ses capacités et ses objectifs .

Pas de performances physiques mais plutôt une amélioration de ses capacités physiques et de sa qualité de vie dans un cadre ludique et jovial.

- Des objectifs définis ensemble
- Un bilan de condition physique
- Un suivi régulier
- Des contenus de séances individualisés

Qualifications complémentaires

PSC1

Formation Pilates Matwork I et II

Formation APAS et maternité (femmes enceintes et post-partum)

Formation relaxation et auto massages



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](#).