

Mouv' &Joy

Hélène AUBRY - enseignant en APA à Mulhouse (68)

Fiche mise à jour le 15 juin 2022 à 14:28



Contact

Mouv' &Joy

13 rue du nouveau bassin
68100 Mulhouse

[06 46 75 12 02](tel:0646751202)

mouvandjoy@gmail.com

<https://www.mouvandjoy.fr>

Qualifications

Licence entraînement sportif

Master Activités physiques adaptées et santé - ingénierie et développement

Carte professionnelle :

06816ED0028 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : **OUI**

Déplacement : 20 km autour de Mulhouse (68100)

Description

Je suis enseignante en Activité Physique Adaptée à Mulhouse ! Ancienne sportive professionnelle, j'ai décidé de me reconvertir en enseignante en Activité Physique Adaptée et Santé car je suis convaincue des bienfaits du sport pour la santé (physique, psychique et sociale).

Je vous propose de vous accompagner dans le ou les objectifs que vous vous êtes fixés avec bienveillance.

Je considère que nous sommes uniques et j'aime considérer la personne dans sa globalité c'est pourquoi je vous proposerai des séances adaptées à vous, vos ressentis, vos besoins et envies.

La première séance permettra de vous connaître et de commencer un travail personnalisé puis nous avancerons à chaque séance vers votre but.

Nous utiliserons différentes manières de travailler comme le Pilates, le renforcement musculaire, le circuit training pour que votre corps évolue harmonieusement.

Si vous êtes enceinte ou en post partum, sachez que je suis formée pour vous faire bouger en sécurité afin de garder ou retrouver votre forme.

Qualifications complémentaires

PSC1

Entretien motivationnel

Gym maternité

Pilates



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](#).