Virginie Kluka

Virginie KLUKA - enseignant en APA à Haubourdin (59)

Fiche mise à jour le 5 décembre 2022 à 17:06



Contact

Virginie Kluka
37 avenue Roger Salengro
59320 Haubourdin

06 71 66 65 93
virginiekluka@gmail.com
https://www.virginiekluka.fr/

Qualifications

Doctorat en Sport, Santé, Société discipline Sciences humaines et sociales en Activités Physiques et Sportives
Master professionnelle Activité Physique et Santé

Licence Activité Physique Adaptée

Carte professionnelle :

06306ED0118 - voir sur sports.gouv.fr

Intervention au domicile : NON

Déplacement : 20 km autour de Haubourdin (59320)

Description

Bonjour à tous,

Je suis ravie de pouvoir vous présenter mon activité.

=> Vous êtes concerné par l'**obésité**

=> Vous êtes concerné par un **cancer**

Je vous propose un parcours qui associe des **activités physiques adaptée** et des **ateliers de coaching "mentaux"**. Les activités physiques adaptées que je vous propose sont des **activités aquatiques** (aquagym, aquabiking, circuit training...) qui permettent de réaliser davantage de mouvements tout en ayant une dépense énergétique importante et en prenant plaisir.

Les objectifs :

- Vous reconnecter à votre corps, je dirai même, réconcilier votre tête avec votre corps et votre cœur
- Vous transmettre et apprendre les postures les plus adaptées à votre besoin
- Devenir autonome dans votre pratique pour pratiquer avec tout public quand vous vous sentirez prêt(e)s **Concrètement, comment ça se passe ?**
- ***1 appel découverte* de 30 min** pour faire connaissance et connaître vos besoins et vos attentes. Cela n'engage à rien. C'est seulement après cet échange que l'on choisi ensemble d'avancer ensemble ou pas
- ***1séance d'essai d'1h en aquatique***

Intégration du parcours

- ***1bilan initial*** pour évaluer votre Condition Physique, vos motivations...
- ***Des séances aquatiques*** pendant 3,6 ou 9 mois (renouvelable) à raison de **1 à 2séances/semaine pendant 1h**
- ***Bilan intermédiaire***
- ***Bilan vers l'autonomie***
- Si vous le souhaitez, 1fois/mois un atelier de coaching « mental » est proposé.

Mon site internet s'adresse essentiellement aux femmes, ma vision évolue avec moi, je fais également des groupes mixtes. Donc les hommes sont également les bienvenus !

Pensez à la prescription d'Activité Physique Adaptée par votre médecin (« Activité physique sur ordonnance ») qui peut être éventuellement pris en charge par votre mutuelle. Contactez- moi pour en savoir plus et n'hésitez pas à aller voir mon site internet (https://www.virginiekluka.fr/)

Qualifications complémentaires

DEUST STAPS (option natation)
Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation (BEESAN)
Premier Secours en Equipe niveau 1
Education Thérapeutique du Patient niveau 1 (ETP)
Coach professionnel RNCP niveau 2

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.