

Adapt'Moov

Maëlle CISCARD - enseignant en APA à La Garde (83)

Fiche mise à jour le 14 mai 2025 à 11:03



Contact

Adapt'Moov

151 Avenue Alphonse Lavallée
83130 La Garde

[06 41 12 03 36](tel:0641120336)
adaptmoov83@gmail.com

Qualifications

Je suis doté d'une Licence en Activité Physique Adapté et Santé.

Carte professionnelle :

08323ED0331 - [voir sur sports.gouv.fr](http://sports.gouv.fr)

Intervention au domicile : **OUI**

Déplacement : 15 km autour de La Garde (83130)

Description

Adapt'Moov est une salle de sport inclusive, pensée pour accueillir les personnes en situation de handicap – qu'il soit **physique, mental, psychique, lié à une maladie chronique, une ALD ou à l'obésité** (*liste non exhaustive*). Elle s'adresse également aux **établissements médico-sociaux** (IME, MAS, foyers, résidences seniors...) et reste **ouverte à tous**, y compris aux **seniors** et à toute personne en quête de **remise en forme**.

Dans un environnement bienveillant et accessible, Adapt'Moov propose une large gamme de prestations :

- **Bilans de condition physique,**
- **Séances adaptées** : gym douce, motricité, équilibre, stretching,
- **Renforcement musculaire global,**
- **Circuit training,**
- **Marche en extérieur,**
- Et bien sûr, des séances dans le cadre du **sport sur ordonnance**.

Les séances peuvent être **individuelles ou collectives**, sur réservation. Il est aussi possible de venir à la salle pour discuter de vos **besoins, objectifs, envies ou limitations**, afin de construire un programme personnalisé.

La salle est équipée d'un **impédancemètre professionnel**, un outil de suivi qui permet d'adapter précisément les programmes à vos objectifs de santé ou de forme physique.



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](#).