sport santé seniors

Anne BELLANGER SOLLE - enseignant en APA à Monoblet (30)

Fiche mise à jour le 9 octobre 2026 à 17:52

Contact

sport santé seniors
599 Route de la Cabanelle
30170 Monoblet

06 46 65 36 13
anne.b.naturopathe@gmail.com

Qualifications

Maîtrise STAPS APA

Carte professionnelle :

03023ED0224 - voir sur sports.gouv.fr

Intervention au domicile : OUI

Ce professionnel ne se déplace pas.

Description

Dans le Piémont Cévenol, à environs 20 kms autour de Monoblet.

Accompagnement public seniors en fonction de vos objectifs, de vos pathologies dans le but de préserver votre santé, votre autonomie et vers une meilleure qualité de vie, en adoptant une activité physique régulière comme véritable allié santé.

Je vous propose des activités physiques adaptées, par le biais de :

- Cours collectifs associatifs en salle, gym douce, Pilates et ateliers sport santé.

- Séances en extérieurs en petits groupes avec la marche dynamique BungyPump ; L'utilisation de

bâtons dotés d'une resistance va permettre de travailler plusieurs dimensions essentielles du sport santé, à savoir la mobilité, le renforcement musculaire, l'équilibre, la coordination et la condition physique.

- Séances individuelles à domicile (Sport sur ordonnance). Amélioration de votre condition physique et capacité fonctionnelle. Exercices ciblés sur l'équilibre, la coordination, renforcement musculaire, réduisant risque de chutes, maintien mobilité articulaire, lutte contre la sédentarité,

Pratique en toute sécurité

Qualifications complémentaires

Coach certifiée BungyPump France
Certification fédérale Pilates
Formation continue Marche Nordique
Certification naturopathie (CENA)
BAFA

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.