



511 bd Général de Gaulle
84120 Pertuis - **06 09 89 95 97**
agnescsportsante@gmail.com
www.agnesc-sportsante.fr

AgnesCSport&Sante Agnès Coard Autoentrepreneur
511 Bd Général de Gaulle - N° SIRET 51923651700016

SUP. NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE!

Design graphique Flores au 06 64 53 07 97

A woman with dark hair, smiling, is performing a dance or exercise move. She is wearing a bright green ribbed long-sleeved top with a zipper and black pants. Her right arm is raised high above her head, and her left hand is on her hip. The background behind her is a large, stylized green circle with white wavy lines, set against a grey gradient background with other smaller circles.



> COACHING SPORTIF

**> GYMNASTIQUE
POUR ADULTES**

**> ÉVEIL CORPOREL ET
ACTIVITÉ D'EXPRESSION**

> FORMATION

> Informez-vous au

06 09 89 95 97

**Le manque de temps,
le stress, la fatigue,
les transports, la double journée...**

Autant de raisons qui vous empêchent de pratiquer une activité sportive et régulière. Alors, pensez à vous offrir une prestation de qualité, un moment précieux de "lâcher prise" et de détente !



Agnès C. SPORT & SANTÉ vous propose :

> **Coaching sportif** (seul ou en duo)

> **Gymnastique pour adultes**
(individuel ou en groupe)

> **Eveil corporel et activités d'expression**
(seul ou en groupe)

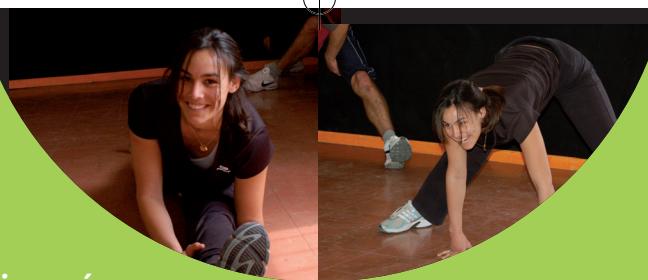
> **Formation** (sensibilisation, connaissances scientifiques, techniques et technologiques)

> PRESTATIONS TOUT PUBLIC

y compris à mobilité réduite et/ou déficient intellectuel

> À DOMICILE, en ENTREPRISE ou INSTITUTION PUBLIQUE

> En milieu ASSOCIATIF, SANITAIRE et MEDICO-SOCIAL, en CRECHE



> Diverses activités pour une proposition sur mesure

- Renforcement musculaire.
- Travail cardio-vasculaire, de la posture, de la marche, de coordination.
- Gymnastique énergétique, stretching, relaxation (gestion du stress, du souffle).
- Ateliers PIED, équilibre.
- Pilates avec petit matériel.
- Matériel Waff®.

Votre éducateur se déplace dans votre établissement ou chez vous, avec le matériel nécessaire.

> Des moyens d'évaluation

- Bilans : tests initiaux et finaux ou mensuels.
- Bilan de la prestation de l'éducateur sportif.

> Un éducateur sportif diplômé

- Carte professionnelle d'éducateur sportif/Master STAPS "Sciences et technologies de la santé".
- Diplôme matwork pilates avec fitstudio.
- Formation Huber® de LPG®, WAFF®, PIED et équilibre.

> Agnès C. Sport & Santé, c'est :

- Permettre une pratique physique RÉGULIÈRE, en trouvant SON activité physique.
- S'ÉPANOUIR, atteindre un état de BIEN-ÊTRE physique, mental et social.
- Répondre à une DIVERSITÉ d'actions éducatives et pédagogiques.

