

Bien dans son corps, bien dans sa tête

Activités Physique et Mentale, structure fondée en 2012 par Aurore, a pour but de développer les capacités physiques musculaires, articulaires et cardiovasculaires de chacun tout en respectant son rythme.

Aurore est diplômée STAPS dans l'entraînement sportif, mais a également obtenu un diplôme universitaire de préparation physique, une spécialisation nutrition et un diplôme universitaire de coaching et performance mentale. Depuis 2 ans, elle travaille comme entraîneur pour Niort Glace grâce à l'obtention d'un Brevet d'Etat d'Educateur sportif spécialisé Patinage. Elle travaille également en collaboration avec Mental Form qui est spécialisé dans l'optimisation de la performance par le mental pour les sportifs ou la gestion du stress en entreprise.

Au démarrage, elle a ciblé les sportifs en cours particuliers ou collectifs pour améliorer leurs performances, mais l'activité a vite évolué suite à

une demande de mamans et de personnes souhaitant reprendre une activité sportive. C'est la raison pour laquelle Aurore a eu l'idée de mettre en place des parcours urbains et forestiers. Simplicité et efficacité, le tout dans une ambiance conviviale afin d'être bien dans son corps et dans sa tête.

Aujourd'hui, une salle est également disponible à Saint-Liguaire pour des cours collectifs de septembre à fin mai sous 2 formules. Vous avez la possibilité de faire des séances d'une heure tous les vendredis de chaque semaine de 19 h à 20 h ou bien 3 séances par mois d'1 h 30 les 3 derniers vendredis du mois de 20 h à 21 h 30.

Selon vos besoins et vos envies,

vous pouvez choisir des cours particuliers, des cours en duo, ou des cours collectifs. Aurore peut aussi se déplacer à votre domicile pour des cours particuliers.



Aurore Leroy-Gobert
06 52 96 08 76