

Noyal-Châtillon-sur-Seiche. Movenza, studio sport-santé ouvre à l'espace Santé

📍 Ouest-France

Publié le 25/05/2023 à 05h14



Jean-Pierre Lemonnier, responsable de « 60 000 rebonds » Grand Ouest ; Claudie Varlet, éducatrice sportive ; Sébastien Gueret, maire ; François Carré, cardiologue. | OUEST-FRANCE

Claudie Varlet est enseignante en activités physiques, spécialisée sport-santé. Installée au Pôle Santé depuis le mois d'avril, elle est titulaire d'une licence Pro Staps Activités physiques, d'un diplôme d'université sport-santé et d'une formation E3S. Elle enseigne dans le domaine du sport-santé depuis 2006.

« Je veux offrir un lieu d'accueil chaleureux, d'écoute. Mon travail s'appuie sur l'empathie et le suivi personnalisé. La remise en forme avec une activité physique adaptée est indissociable d'une pratique régulière », précise Claudie Varlet.

Le professeur François Carré, cardiologue au CHU de Rennes, est venu accompagner son démarrage. **« Je milite depuis quarante ans contre l'inactivité physique, la sédentarité. Ce type de studio doit permettre à quiconque de retrouver à son rythme le goût de l'activité physique. »**

Claudie Varlet propose des programmes de reconditionnement à l'effort, sécurisés, en prévention et/ou en traitement de pathologies chroniques. Les séances sont précédées d'un entretien individuel et de tests de condition physique. Le démarrage de l'activité physique est conditionné à la présentation d'un certificat médical d'aptitude ou de non contre-indication à l'activité physique.

Contact : Claudie Varlet. E-mail : contact@movenza.fr, tél. 06 49 65 31 59