

Isabelle MOUNIER – ANIMATRICE DE LOISIRS SPORTIFS



E-mail

isabellemounier@yahoo.fr

Adresse

8 Allée de la Bruyère 78610
Auffargis

Téléphone

07 66 38 21 72

Date de naissance

14-11-1963

COMPÉTENCES

COURS COLLECTIFS

Publics Adultes, Séniors Actifs,
Grands Séniors

Débutants, Intermédiaires

- **Gym Entretien**
Activité diversifiée en musique (tendance Body balance, Dance, cardio boxing, fitt stiks, renforcement musculaire ...)
- **Gym Douce** De la mobilité au stretching (Tendance Body zen)
- **Séniors et Mouvement** un entretien ludique de l'aisance du mouvement et de l'autonomie. Mémoire-Equilibre-Mobilité
- **Pilates**
Contrôle, fluidité et précision du mouvements associés au travail du centre et à la respiration Pilates.

EXPÉRIENCES

Animatrice Sportive 2021 – 2024

Depuis mars 2024	Public Adultes, Séniors Gym entretien, Pilates	Coignières Foyer Club
Depuis septembre 2023	Public Séniors Actifs, Grands Séniors Gym entretien, Séniors et mouvement	OBAM – Le Mesnil Saint Denis
Depuis septembre 2022	Public Adultes, Séniors Actifs Gym entretien	AGSE Gymnastique - les Essarts le Roi
Depuis janvier 2022	Public Séniors Actifs Gym entretien, Gym Douce	Sports et Loisirs Séniors Maurepas Elancourt
septembre 2021 - octobre 2021	Publics Adultes et Séniors Actifs Gym entretien, Gym Douce	Association US Maule GV RP

Animatrice Sportive Stagiaire 2019 – 2020

Mars 2020 - Juin 2020	Publics Adultes, Séniors Actifs <i>Cours en visioconférence, Gym entretien, Gym Douce</i>	MJC Les Clayes Sous-Bois
Novembre 2018 - Novembre 2019	Publics Adultes, Séniors Actifs <i>Cours en présentiel Gym entretien, Gym Douce</i>	ASSOCIATION SPORTIVE du Mesnil Saint Denis, L'ELAN Sport pour Tous du Perray en Yvelines, GYMNASTIQUE VOLONTAIRE de Vélizy Villacoublay

Enseignement de la Danse

1991 (remplacement)	Public enfants préados 6-12 ans, Danse Contemporaine	Conservatoire de Ballancourt
1988-1990	Public Adolescents 16-18 ans, Danse Jazz, Danse Contemporaine	IIECS Montreuil

FORMATION

2024 Formation Pilates Matwork I, Leaderfit
2023 Certification Séniors et Mouvement, Institut Blandine Calais Germain
2020 CQP ALS AGEE Sports Pour Tous
1991 Equivalence 3eme Cycle Arts Philosophie Esthétique Section Danse Université Paris VIII
1984-1993 Formation en Danse Classique, Contemporaine et Jazz, Paris Tarragone
1981 BAFA Spécialisation Montage ATC (Salariée occasionnelle sur 5 ans)