

Coaching à domicile Luberon
Sport santé et APA



LODINI WELLNESS

G U I L L A U M E L O D I N I
C O A C H D I P L Ô M É

Qui je suis

Guillaume LODINI

39 ans

Villelaure (84)

Diagnostiqué d'une sclérose en plaques en janvier 2022, je décide de m'engager dans le sport-santé et deviens coach sportif diplômé en 2025.



L'offre

Coaching individuel

A DOMICILE

Sport Santé

Sport sur prescription médicale*

(Bilans et séances APA)

- ✓ 40 € la séance (1h)
- ✓ Eligible en CESU+
- ✓ Simple, légal, efficace

*Prise en charge par certaines complémentaires santé



Comment

Type d'accompagnement :

- **Renforcement musculaire** global et progressif
- Travail **d'équilibre, coordination, proprioception**
- Amélioration de la **mobilité** et de la **force** du quotidien
- Accompagnement adapté **pathologies / limitations physiques**
- **Programme personnalisé** pour les personnes atteintes de **pathologies chroniques légères** (ex : SEP, lombalgies, arthrose)



Définitions

Le sport santé désigne l'ensemble des **activités physiques et sportives** visant à améliorer l'état de santé, à prévenir les maladies et à renforcer le bien-être **physique, mental et social**.

Le sport sur prescription médicale est une activité physique adaptée (APA) **prescrite par le médecin traitant** pour les personnes atteintes d'une ALD, d'une maladie chronique ou présentant des facteurs de risque.



Où

Communes du Sud Luberon et Pertuis

Le Puy-Ste-Réparate, St-Estève-Janson



Pour qui

Personnes en affection longue durée

**Personnes souffrant d'une maladie
chronique non inscrite en ALD**

Seniors

Personnes en Surpoids

**Sédentarité prolongée, détresse
psychologique ou isolement social**



Mes valeurs

Le sport-santé comme levier de
reconnexion à soi, accessible à tous,
dans un cadre humain et
bienveillant.

Résilience - Authenticité - Ecoute



Me contacter



lodiniwellness@gmail.com

 06 70 46 38 69

