

LAIGNEIL Reine – Actif Marche

06560 VALBONNE

T. 06 03 66 64 88

E.Mail : [laigneilreine@gmail.com](mailto:laigneilreine@gmail.com)

Site Web : <https://actifmarche.wixsite.com/accueil>

Mariée – Née en Belgique, le 06/11/1957



## CURRICULUM VITAE

### **Compétences professionnelles :**

- Animation de la préparation physique et de la remise en forme
- Encadrement des activités sportives des seniors
- Encadrement de la marche nordique entraînement ou compétition ou avec un public fragilisé (Cœur et Santé Antibes - Association française de cardiologie)
- Initiation et entraînement aux épreuves de l'athlétisme
- Soins amincissement et nutrition
- Secrétariat médical

### **Parcours professionnel :**

- 1984 à 1994 : Mise en place de partenariat avec les entreprises (Sophia Antipolis) en proposant :
  - Ateliers de remise en forme
  - Ateliers de renforcement musculaires et stretching
  - Initiation à la course à pieds
  - Formation théorique à l'activité athlétique
- 1989 à 2004 : Secrétaire médicale (LABM Sophia Antipolis)
- 2006 à 2013 : Gérante d'une salle de remise en forme – Villeneuve Loubet (4 employés)
- 2011 à aujourd'hui : Mise en place de groupes de marche nordique (spécialisation de la réadaptation cardiaque)
- 2014 à aujourd'hui : Coach en remise en forme, amincissement et nutrition.

### **Diplômes de formation :**

- BAC ES
- Brevet d'état athlétisme
- Formation certifiante du programme « Bien vieillir »
- Formation certifiante dans l'amincissement et la nutrition sportive

### **Langues :**

Néerlandais – Français – Anglais