Bien vivre sa maternité avec votre Maison Sport-Santé

ACTIVE MUM 974

POUR QUI ?

- FEMMES ENCEINTES ET POST-PARTUM
- TOUS NIVEAUX

COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

- ECHAUFFEMENT PROGRESSIF
- MOBILITÉ, RENFORCEMENT ET POSTURE
- RETOUR AU CALME

BON À SAVOIR

- RECOMMANDÉE PENDANT ET APRÈS LA GROSSESSE
  - RÉGULATION DU DIABÈTE ANTÉRIEUR À LA GROSSESSE ET PRÉVENTION DE L'APPARITION DU DIABÈTE GESTATIONNEL
  - LIMITATION DE LA PRISE DE POIDS
  - RÉDUCTION DES DOULEURS LOMBAIRES ET PELVIENNES
  - AMÉLIORATION DU TONUS MUSCULAIRE, DU BIEN-ÊTRE ET DE LA CONFIANCE EN SOI
  - RÉCUPÉRATION POST-PARTUM
- SANS DANGER POUR BÉBÉ
- N'AFFECTE PAS LE LAIT

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

- EXERCICES ADAPTÉS
- AUCUNE RECHERCHE DE PERFORMANCE
- INTENSITÉ DOUCE ET PROGRESSIVE
- POSSIBILITÉ DE S'ARRÊTER À TOUT MOMENT
- RESPECT DU RYTHME ET DES SENSATIONS

ESPACE BIENVEILLANT

- SANS JUGEMENT
- VENEZ EN FAMILLE
- À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS



UN ENCADREMENT QUALIFIÉ

LES SÉANCES SONT ENCADRÉES PAR DES PROFESIONNELS DU SPORT QUALIFIÉS ET SPÉCIALISÉS

GROSSESSE ET POST-PARTUM

BOUGER PENDANT ET APRÈS LA GROSSESSE,
C'EST POSSIBLE, BÉNÉFIQUE ET SÉCURISÉ, MÊME EN FAMILLE.