

# Atelier Activité Physique Adaptée Spéciale Grossesse

Mercredi 9h-12h/14h-18h30

Jeudi 14h-18h30

Vendredi 9h-12h /14h-18h30

Séances d'une heure



## Activités proposées :

- \* Marche nordique
- \* Renforcement musculaire
- \* Relaxation



## Inscription

Par mail : [maelis.legrand.etu@univ-lille.fr](mailto:maelis.legrand.etu@univ-lille.fr)

Par téléphone : 07.81.17.12.49 (Veuillez  
laisser un message sur la messagerie)





**Proposé par Maëlis enseignante en activité physique adaptée**

## **Les bienfaits de l'activité physique adaptée :**

### **Pour le bébé :**

- \* Protège le bébé contre l'obésité et les désordres métaboliques
- \* Diminue les risques cardio-vasculaires
- \* Apporte des effets bénéfiques sur l'interaction mère-enfant

### **Pour la maman :**

- \* Bien être physique et mental
- \* Protection contre la bascule hormonale
- \* Prévention contre l'hypertension
- \* Prévention du diabète gestationnel



**Certificat médical du médecin traitant ou de la sage femme obligatoire dès la première séance !**