



# Faire du sport pendant et après ma grossesse, c'est possible !

➡ à l'hôpital Jeanne de Flandre

➡ le samedi

Gymnastique post-natale de 10h à 11h

Gymnastique femme enceinte de 11h à 12h

➡ Séance d'essai gratuite sur réservation au : 03 20 13 04 31



**Nord**  
Le Département est là






## Pratiquer une activité physique adaptée durant et après ma grossesse, c'est bon pour :

- **Mon bien-être** (réduction de l'anxiété et de la dépression)
- **Le déroulement de mon accouchement** (moins de césariennes ou de complications du type recours aux forceps ...)

Les professionnels de la Maternité Jeanne de Flandre et du Comité Départemental d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire du Nord vous proposent des séances d'éducation physique adaptée (renforcement musculaire de type «pilates») réalisées par des animateurs sportifs formés à l'activité physique chez la femme enceinte et la jeune maman.

-  **Le samedi :**
  - Gymnastique post-natale, de 10h à 11h
  - Gymnastique femme enceinte, de 11h à 12h

-  **Séance d'essai gratuite possible sur réservation :**  
Tél : 03 20 13 04 31  
nord@comite.epgv.fr