

Les personnes qui
m'accompagnent :



Marie LEJEUNE
Enseignante en Activités
Physiques Adaptées
Étudiante Master 2.



Chloé



Bérénice



Jane



Imène

*Étudiantes en Licence 3, Activités
Physiques Adaptées.*



Activités Physiques Adaptées

pour la

Femme Enceinte



*« Je fais confiance à mon corps pour savoir quoi
faire ».*

Hôpital Jeanne de Flandres



Quels sont les bienfaits ?

Pour le Foetus et l'enfant :

- ✦ Protège le bébé contre l'obésité et les désordres métaboliques.
- ✦ Diminution des risques cardio vasculaires.
- ✦ Favorise l'interaction mère-enfant.

Pour la maman :

- ✦ Diminution de la prise de poids pendant la grossesse.
- ✦ Régulation des glycémies en cas de diabète avéré.
- ✦ Bien-être psycho-social.

Quelles sont les pratiques proposées ?

- ✦ Gymnastique douce.
- ✦ Yoga.
- ✦ Pilate.
- ✦ Relaxation.



Créneaux disponibles :

MERCREDI : 9h-10h,
10h-11h, 11h-12h

JEUDI : 9h-10h, 10h-11h,
11h-12h

VENDREDI : 9-10h, 10-11h,
11-12h, 14-15h, 15-16h,
16-17h, 17-18h, 18-19h.



**Séances individuelles & collectives
(groupe de 4 mamans maximum)
sur réservation.**

Que dois-je apporter en séance ?

- ✦ Une tenue de sport confortable.
- ✦ Des chaussures de sport.
- ✦ Une bouteille d'eau.
- ✦ Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.

Pour réserver, contactez :

Marie LEJEUNE
06 48 87 74 84

(Appels ou SMS)

