

Du 6 Avril au 26 mai 2023

Nous faisons danser les futures mamans à la maternité !

Vous êtes une future maman et ne présentez aucune contre-indication à la pratique sportive* ? La maternité vous propose des créneaux d'activité physique d'1H30 décomposés comme suit :

30 min d'information
sur les bienfaits de l'activité physique pendant la grossesse

1 heure de danse
avec Anne-Solène, étudiante en APA (Activité Physique Adaptée)

** Un questionnaire d'aptitude vous sera soumis*

Les séances sont gratuites et ont lieu 3 fois par semaine du 6 avril au 26 mai dans les jardins de l'hôpital ou en intérieur (selon la météo).

L'inscription se fait auprès des secrétaires de la maternité.

Inscription = participation !



L'activité physique durant la grossesse, c'est que du positif...

- ✓ Aide à contrôler la prise de poids
- ✓ Réduit le risque d'hypertension
- ✓ Prévient la survenue du diabète et aide la régulation de la glycémie
- ✓ Améliore le moral et l'estime de soi
- ✓ Améliore le sommeil

Notre objectif : promouvoir en toute sécurité l'activité physique pendant la grossesse

*Maternité
Notre-Dame
de Bon Secours*