

NOUVEAU

Materni'Form+

Activité encadrée par une éducatrice sportive spécialisée dans le sport adapté à la maternité

mardi de 15h à 16h
à la salle communale de Coublevie

Inscription mensuelle (30 €) ou trimestrielle (70 €) + adhésion annuelle (30 € une fois)

<https://dauphinoise-coublevie.comiti-sport.fr/>

Contact : Delphine FAYETTE, 06-80-75-71-60
dauphinoisecoublevie.activform@gmail.com



Accompagnement et adaptation de votre programme sportif pendant et après votre grossesse

- ▶ Activité physique adaptée aux femmes enceintes et en post-accouchement
- ▶ Pratique en petit groupe avec possibilité de venir avec bébé
- ▶ Réduit les maux de dos et l'essoufflement
- ▶ Diminue les risques d'hypertension artérielle et de diabète de grossesse
- ▶ Rééducation du périnée (en relais des sages-femmes ou kinésithérapeutes)