



L'ASSOCIATION DU SPORT-SANTÉ PROPOSE

SPORT-SANTÉ ET GROSSESSE

ACCOMPAGNEMENT PENDANT LA GROSSESSE
ET MAINTIEN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS
L'ACCOUCHEMENT.

INSCRIPTIONS :

01 76 41 08 61

defi.forme.sante@gmail.com

+ D'INFOS SUR : www.defi-forme-sante.com

SPORT-SANTÉ ET GROSSESSE

L'ASSOCIATION DU SPORT-SANTÉ s'engage auprès des femmes en leur proposant un suivi d'activité physique adaptée durant leur grossesse et après l'accouchement.

PENDANT LA GROSSESSE...

Faites un bilan avec un conseiller médico-sportif et organisez ensemble votre programme d'Activité Physique Adaptée. Participez au programme **Défi-Forme Santé** (aquagym et séances de renforcement musculaire).

...ET APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Poursuivez une activité physique régulière durant 8 mois après l'accouchement pour vous maintenir en forme. Participez au programme **Défi-Forme Santé** (aquagym et séances de renforcement musculaire adaptées).

“ Quand une future maman vient pour faire suivre sa grossesse, il ne faut pas l'agresser avec son poids ”

Dr Bounan

Gynécologue-Obstétricien et Chef de service à la maternité de l'hôpital Delafontaine à Saint-Denis

10€

POUR UN SUIVI DE 12 MOIS

Les activités étant financées, vous ne payez que votre adhésion à la Maison Sport-Santé (10€)
Par contre, vous vous engagez à faire deux entretiens avec un conseiller médico-sportif

