

Capital de Champagne
EPERNAY

Sport post-natal (niveau 1)

La Ville d'Épernay vous propose des séances de gym douce / renforcement, afin de permettre aux femmes de se réapproprier leur corps, modifié par 9 mois de grossesse et par l'accouchement.

Lundi, de 10h à 11h, salle de la Maternité

- Ouvert aux femmes en situation post-accouchement (3 à 5 mois)
- Cycle de 8 séances (1/sem. pendant 2 mois)
- Séance de 45', encadrée par un Éducateur Sport-Santé de la Ville d'Épernay
- Coût : 1 € /séance, reversé intégralement à l'association GERME de la Maternité
- Nombre de places limité à 6 personnes /séance

**Renseignement et inscription à la séance, auprès du secrétariat de la Maternité de l'hôpital :
03.26.58.70.98**

Maternité d'Épernay AUBAN-MOËT
CENTRE HOSPITALIER EPERNAY

[1]

La Ville d'Épernay lance le dispositif Sport post-natal (niveau 1), à destination des femmes en situation post-accouchement (3 à 5 mois).

Ces séances de gym douce et de renforcement, encadrées par un Éducateur Sport-Santé de la Ville, leur permettront de reprendre une activité physique en douceur. Le cycle est composé de 8 séances (1/semaine, pendant 2 mois). Les séances durent 45 minutes.

Quand ?

Le lundi, de 10h à 11h, en salle de la Maternité de l'Hôpital Auban-Moët (dès le 8 novembre)

Coût :

1 €/séance, reversé intégralement à l'association GERME de la Maternité

Renseignements / Inscriptions :

- Renseignement et inscription à la séance, auprès du secrétariat de la Maternité : 03 26 58 70 98
- Nombre de places limité à 6 personnes/séance

L'ASPTT Épernay, en partenariat avec la Ville d'Épernay, proposera par ailleurs des séances "Fitness Poussette" (niveau 2), ouvertes aux femmes en situation post-accouchement (5 à 7 mois) (voir image ci-dessous).

ASPTT Épernay

Fitness Poussette

Vendredi, de 17h à 18h, salle de la Maternité

- Ouvert aux femmes en situation post-accouchement (5 à 7 mois)
- Cycle de 8 séances (1/sem. pendant 2 mois)
- Séance de 45', encadrée par un Éducateur Sport-Santé de la Ville d'Épernay
- Coût : 1 € /séance, reversé intégralement à l'association GERME de la Maternité
- Nombre de places limité à 6 personnes /séance

[2]

Source URL: <https://www.epernay.fr/article/sport-post-natal>

Liens

[1] https://www.epernay.fr/sites/epernay/files/image/article/sport_post-natal_affiche_validee.png

[2] https://www.epernay.fr/sites/epernay/files/image/galerie/fitness_poussette_affiche_validee.png