

Gym douce postnatale

Pour la maman accompagnée de son bébé (1 à 6 mois)

Pour toutes les mamans désireuses de retrouver leur corps, en conciliant la notion de plaisir et la découverte de leur enfant. Gymnastique postnatale douce et progressive.

Pour la maman

- retrouver un bon fonctionnement du périnée et prévenir l'incontinence urinaire
- renforcer le dos et les abdominaux

Pour le bébé

- favoriser la communication et l'éveil

VEVEY jeudi 9h30

dès le 15 septembre 11

dès le 10 novembre 11

dès le 2 février 12

dès le 3 mai 12

AIGLE vendredi 10h

dès le 4 novembre 11

dès le 10 février 12

dès le 4 mai 12

6 x 1h / fr. 114.-

Tél. 0844 555 500 - www.espace-prevention.ch

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – epvevey@avasad.ch

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – epaigle@avasad.ch