



GYM POUSSETTE

Jeunes mamans (et jeunes papas), vous avez envie de vous remettre au sport mais il vous est difficile de trouver un petit créneau sans bébé ?? Passez à la gym poussette sans hésiter !

La séance de gym poussette permet aux jeunes parents de reprendre une activité physique tout en restant avec leur bébé. Une belle sortie au grand air pour vous et votre bébé ! Prendre soin de soi, de son corps...

Vous pouvez commencer les séances 8 semaines après l'accouchement, avec l'accord préalable de votre médecin.

Je recommande l'utilisation d'une poussette légère et tout terrain, mais dotée de bonnes suspensions pour le confort de bébé.

La séance se décompose en 3 parties : un échauffement, une alternance de marche rapide et renforcement musculaire et enfin des étirements.

La poussette est utilisée pour réaliser différents mouvements et pour permettre de garder l'équilibre.

- Avant la séance, du côté de bébé :
 - veiller à ce qu'il soit changé, qu'il ait mangé et dormi
 - avoir une protection de pluie au cas où
- Avant la séance, pour vous :
 - prévoir une tenue de sport
 - de l'eau
 - tapis de sol ou serviette
- Les bienfaits :
 - amélioration de la forme physique
 - renforcement du périnée
 - renforcement de la sangle abdominale
 - perte de poids et aide à retrouver sa silhouette d'avant grossesse
 - échanger avec d'autres mamans
- Lieu : Voie verte
- Horaires : 10h45-11h45
- Tarif : me contacter
Date : selon calendrier