



Améliorez votre santé et celle de votre futur bébé

GROSSESSE EN MOUVEMENT

Vous êtes enceinte de moins de 5 mois et vous ne pratiquez pas ou peu d'activité physique ?

Profitez de **13 SÉANCES** d'activité physique adaptée **GRATUITES** :

- 👣 2 bilans individualisés
- 👣 8 séances pendant la grossesse
- 👣 5 séances avec votre bébé
- 👣 1 atelier avec une diététicienne
- 👣 1 séance de massage bébé



Pour plus d'informations :

Athénaïs DIANA : 07 66 08 90 48

Laura DUCOURNAU : 06 26 79 36 73

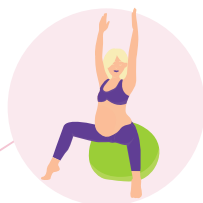
Parce que la grossesse est la période idéale
pour **PRENDRE SOIN DE VOUS**
la Maison Sport Santé vous propose
des **SÉANCES GRATUITES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**
sur **PRESCRIPTION MÉDICALE ***

*Renseignez-vous auprès de votre sage femme ou de votre médecin.

LE PROGRAMME COMPREND :

2 bilans individualisés

(un au début et un à la fin du parcours)



13 séances d'activité physique adaptée avec une enseignante sportive spécialisée

(8 séances pendant la grossesse et
5 séances avec votre bébé)



un atelier avec une diététicienne



une séance de massage bébé



Pour savoir si vous êtes éligible :

- Scannez le code QR ci-contre,
- Remplissez la première page (cadre A et B) du questionnaire X-AAP,
- Faites remplir la deuxième page (cadre C) par votre médecin traitant.

Contrat Local de Santé
de l'Agglomération rochelaise