

Atelier Future Maman

Vous attendez un bébé...

L'atelier corporel vous propose un cours adapté à cette situation



Techniques utilisées :

- **Yoga maternité**
- **Relaxation sophrologie**
- **Chant prénatal**
- **Activité aquatique adaptée à la femme enceinte**

Future maman

Atelier corporel

Jeudi de 9h30 à 11h30

Activité aquatique

(piscine de Fresnes)

Jeudi de 11h30 à 12h30

Samedi de 10h45 à 11h30*

*voir calendrier

Atelier autour du maternage massage, portage, allaitement,...

Jeudi de 15h30 à 17h

Jeune maman

Atelier corporel

Jeudi de 14h à 15h30
(mini garderie pour les bébés)

Activité aquatique

(piscine de Fresnes)

Jeudi de 11h30 à 12h30
(mini garderie pour les bébés)

Samedi de 10h45 à 11h30*

*voir calendrier

Atelier autour du maternage massage, portage, allaitement,...

Jeudi de 15h30 à 17h

Yoga Maman Bébé

Mercredi de 10h15 à 10h45
(enfant de moins d'un an)

Atelier Jeune Maman

Vous avez accouché récemment vous souhaitez retrouver "la forme" et vous offrir un moment de détente.

Nous vous proposons pendant cette situation

passagère : un cours en salle, un cours en piscine, l'apprentissage d'un massage bébé, des rencontres à thème et des postures yoga maman bébé.



Nous mobiliserons tout en douceur : le périnée, l'ensemble des abdominaux, le dos en souplesse et en renforcement, la verticalité avec des notions d'enracinement, puis la relaxation.

Maternité

Atelier jeune Maman



Année 2017/2018

Animatrice ateliers
futurs et jeunes Mamans :
Monique Auffret

Deux offres :

*Activité aquatique, atelier corporel future
maman et jeune maman, massage bébé...*

20€ le ticket maternité
valable pour un cours

170 € la carte maternité
nombre de cours illimité

+ adhésion :

15 € pour les fresnois

21 € pour les non fresnois

MJC
LOUISE
MICHEL
DE FRESNES

M.J.C. Louise Michel
2, avenue du parc des sports
94260 Fresnes
01 46 68 71 62

Maternité

Atelier future Maman



Année 2017/2018

D'art