

## 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

(dès réouverture piscine de Fresnes)

Jeudi de 11h30 à 12h30

Samedi de 10h45 à 11h30\*

\*voir calendrier

### Atelier autour du maternage massage, portage, allaitement, chants et danses avec bébé...

Jeudi de 15h30 à 17h

## Jeune maman

### Atelier corporel

Jeudi de 14h à 15h30

(mini garderie pour les bébés)

### Activité aquatique

(dès réouverture piscine de Fresnes)

Jeudi de 11h30 à 12h30

Samedi de 10h45 à 11h30\*

\*voir calendrier

### Atelier autour du maternage massage, portage, allaitement, chants et danses avec bébé...

Jeudi de 15h30 à 17h

## Atelier Jeune Maman

Vous avez accouché récemment, vous souhaitez prendre soin de vous et vous offrir un moment de détente.

Nous vous proposons pendant cette situation

passagère : un cours en

salle, un cours en piscine

(dès la réouverture de

la piscine à Fresnes),

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 suivi d'un temps de relaxation.

## Atelier jeune Maman



Année 2018/2019



Animatrice ateliers  
futures 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 :

16 € pour les fresnois

24 € 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

## Atelier future Maman



Année 2018/2019

