

Maternité

# MA GROSSESSE EN MOUVEMENT

Programme d'activité physique adaptée  
pour femmes enceintes  
- du début de la grossesse au 8<sup>ème</sup> mois -

## En pratique

- > programme ouvert aux femmes enceintes suivies par la maternité du CH de Laval
- > inscription possible jusqu'au 6<sup>ème</sup> mois
- > 80€ le trimestre (24 séances)
- > se munir d'un certificat médical d'absence de contre-indication



## 2 types d'activité

Le lundi, de 18h à 19h : balnéothérapie

Le mercredi, de 18h à 19h : gym douce et cardio

Séances en petits groupes - nombre de places limité

Inscriptions

➔ [mss.mayenne@franceolympique.com](mailto:mss.mayenne@franceolympique.com)

