



À partir du
5 novembre

PILATES PRÉ ET POST NATAL

Espace forme

Le Pilates, adapté aux femmes enceintes, aide le corps à s'ajuster en douceur aux transformations liées à l'évolution de la grossesse. Pendant les périodes pré et post natales, cette pratique offre des bienfaits en ciblant des zones essentielles et en développant la maîtrise de sa respiration.

MARDI ET JEUDI DE 10H À 10H45 - SALLE FITNESS

Vérification du certificat médical autorisant la pratique du Pilates, remis à jour à chaque visite chez la sage-femme.

TARIFS

- 4,50 € la séance pour les habitantes Moselle et Madon
- 5,50 € pour les extérieures

Renseignements et inscriptions :

Maison sport-santé – Magali Dubourg au 03 83 47 98 96

Centre aquatique Aqua'mm

30 rue Abbé Muths – 54230 Neuves-Maisons – www.aquamm.fr