

# Dispositif Sport post-natal

Le dispositif Sport post-natal (niveau 1), lancé par la Ville d'Épernay, s'adresse aux femmes en situation post-accouchement (3 à 5 mois). Ces séances de gym douce et de renforcement leur permettent de reprendre une activité physique en douceur.



**EPERNAY**

## Sport post-natal (niveau 1)

La Ville d'Épernay vous propose des séances de gym douce / renforcement, afin de permettre aux femmes de se réapproprier leur corps, modifié par 9 mois de grossesse et par l'accouchement.

**Lundi, de 10h à 11h, salle de la Maternité**

- Ouvert aux femmes en situation post-accouchement (3 à 5 mois)
- Cycle de 8 séances (1/semaine, pendant 2 mois)
- Séance de 45', encadrée par un Educateur Sport-Santé de la Ville d'Épernay
- Coût : 1 € /séance, reversé intégralement à l'association GERME de la Maternité
- Nombre de places limité à 6 personnes /séance

Renseignements et inscription à la séance, auprès du secrétariat de la Maternité de l'hôpital : 03.26.58.70.98

Mairie d'Épernay ALBAN-MOËT

Le cycle est composé de 8 séances (1/semaine, pendant 2 mois). Les séances sont encadrées par un Éducateur Sport-Santé de la Ville et durent 45 minutes.

## Quand ?

Le lundi, de 10h à 11h, en salle de la Maternité de l'Hôpital Auban-Moët

## Coût :

1 €/séance, reversé intégralement à l'association GERME de la Maternité

**L'ASPTT Épernay, en partenariat avec la Ville d'Épernay, propose par ailleurs des séances "Fitness Poussette" (niveau 2), ouvertes aux femmes en situation post-accouchement (5 à 7 mois) (voir image ci-dessous).**



**Fitness Poussette (niveau 2)**

L'ASPTT d'Épernay, en partenariat avec la Ville d'Épernay, vous propose des séances sportives tout en douceur, accessibles à toutes et permettant de tisser des liens privilégiés avec bébé.

**Vendredi, de 17h à 18h, parc de la Maternité**

- Ouvert aux femmes en situation post-accouchement (5 à 7 mois)
- Cycle de 6 séances (1/semaine, pendant 2 mois)
- Séance de 45', encadrée par un Éducateur Sportif de l'ASPTT d'Épernay
- Coût : 3 € /séance, à l'ordre de l'ASPTT d'Épernay
- Nombre de places limité à 6 personnes /séance

Renseignements et inscription à la séance, auprès du secrétariat de la

Infos pratiques

## Renseignements / Inscriptions :

- Secrétariat de la Maternité : 03 26 58 70 98
- Nombre de places limité à 6 personnes/séance