



APA SANTÉ

! On a besoin de vous !

Une nouvelle année implique de nouveaux défis !

L'Association APA Santé va mettre en place, courant 2021, un groupe d'activité physique post-partum. Afin de perfectionner notre programme, nous souhaitons avoir l'avis des principales intéressées : les mamans.

C'est pourquoi nous recherchons :

Des mamans ayant accouché depuis au moins 3 semaines (soit par voie basse ou par césarienne) prêtes à participer à 5 séances d'activité physique spécifiques

Le programme

Les 5 séances d'activité physique aborderont les thèmes suivants en fonction de vos capacités :

Éducation périnéale - Renforcement du plancher pelvien - Nordic Walking -
Swissbal - Circuit Training - Circuit Poussette - Planchettes Valaisannes

Chaque séance sera adaptée en fonction de votre niveau et de vos capacités, aucun niveau de base requis 😊

Les séances peuvent se faire en présence de votre enfant si vous le souhaitez.

Y a-t-il des contre-indication pour participer ?

Aucune contre-indication, les exercices seront adaptés à votre niveau et votre forme.

Le prix

Prix imbattable de 350.- pour les 5 séances au lieu de 500.-

Lieu et dates

Les séances seront faites à domicile, aux dates qui vous conviendront le mieux entre janvier et avril 2021.

Inscriptions possibles jusqu'au 29.03.2021

Intéressée ?

Encore des questions ?

079/696.86.78
info@apasante.ch
www.apasante.ch