**CENTRE AQUATIQUE CAMILLE MUFFAT**

**Service des sports**

**Activité Postnatal en salle**

"**A**pproche **PO**sturo **R**espiratoire"



Les séances s'adressent aux jeunes mamans dès la première semaine après la sortie de la maternité, **avec ou sans bébé**.

Les séances d’activité postnatal, inspirées de la méthode **De Gasquet**, ont pour objectifs, une remise en route en douceur, afin de se retrouver dans un corps équilibré. Mais aussi de récupérer la fonctionnalité de la sangle abdominale profonde et de tonifier le plancher pelvien :

* Travail postural (équilibré, refermé)
* Travail respiratoire (drainé, remonté)
* Travail de renforcement musculaire adapté (ceinturé, tonifié)

**Horaire :** vendredi: 9h00 - 10h00

**Renseignements** : 04.72.05.12.12

Centre AQUATIQUE CAMILLE Muffat

**Activité Postnatal en salle**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tarifs** | Décinois | Extérieurs |
| 1 séance | 9.40€ | 12.10€ |
| 9 séances : CM obligatoire | 75.90€ | 93.30€ |

|  |
| --- |
| **inscription et cours:**  Centre aquatique Camille Muffat  69150 Décines-Charpieu  04.72.05.12.12 |