ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AUX FEMMES ENCEINTES



LES JEUDIS DE 10H15 À 11H15
À MEHUN/YÈVRE

La CPTS Berry Vierzon Sologne propose des séances de sport adaptées aux femmes enceintes, visant à travailler sa souplesse, sa respiration et à se renforcer musculairement.

L'activité physique est bénéfique à la femme enceinte et à son enfant à naitre

- Diminue les risques de survenue de diabète gestationnel et de prééclampsie
- Atténue les douleurs lombaires et prépare à l'accouchement
- Diminue l'anxiété et l'état de dépression qui pourraient être ressentis

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, PARLEZ EN À VOTRE SAGE-FEMME, OU VOTRE MÉDECIN

cpts Berry Vierzon Sologne
Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

Tous Cap'
LE SPORT SANTÉ