

# GYMNASTIQUE POST-NATALE



## OBJECTIF

Apprenez à prendre conscience des muscles du périnée, les entraîner et travailler votre sangle abdominale de façon intelligente, le tout dans une ambiance conviviale et décontractée.

Nous vous proposons, dès la 6<sup>e</sup> semaine suivant l'accouchement, des séances collectives de physiothérapie post-natale dispensées par une physiothérapeute spécialisée en rééducation pelvi-périnéale.

## NOTRE OFFRE DE COURS

Le programme est composé d'un cours théorique (obligatoire) suivi de 8 séances de cours pratiques (4x débutantes et 4x avancées).

Pour les dates des cours, veuillez vous référer au site internet et pensez à vous inscrire dès votre retour à la maison.

• Inscription en ligne : [www.maternite-vd.ch](http://www.maternite-vd.ch)

Lieu : Maternité - salle de cours du 5<sup>e</sup> étage (Côté Jura).

## TARIF

INFORMEZ-VOUS  
AUPRÈS DE VOTRE  
ASSURANCE

Optez pour une tenue dans laquelle vous vous sentez à l'aise. Vous êtes libre de venir avec ou sans votre bébé.

Besoin de plus d'informations, de séances individuelles : appelez le secrétariat de physiothérapie au 021 804 20 27.

Prix : Informez-vous auprès de votre assurance pour le remboursement.