

Séances d'activités physiques pour les femmes ayant accouché

Encadrées par des spécialistes en activités physiques adaptées et santé



Quand ?

Tous les lundis dès le 10 janvier 2022

- 15h à 16h:
groupe « congé maternité »
(intensité légère à modérée)
- 17h30 à 18h30:
groupe « reprise du travail »
(intensité modérée à intense)

Choisissez l'horaire et le niveau que vous souhaitez.

Où ?

Sur Zoom, le lien vous sera transmis après inscription.

Puis dès le 14 mars 2022, à l'extérieur au parc de Milan, 1007 Lausanne.

Bébés bienvenus en portage et/ou en poussette

info@association-happymove.ch

079 465 01 91

www.association-happymove.ch

 associationhappymove

 associationhappymove

Inscriptions : sur le site internet ou [ici](#)