

Section : POST NATAL**Public : Femmes****Aux Jeunes mamans : 3-4 mois après l'accouchement jusqu'au 1 an de l'enfant****Période / Lieu / Horaires :**

- Les samedis de 9h15 à 9h45 (hors vacances scolaires et jours fériés)
Piscine Vistor Fouillade
Rue Jean Bouin
45000 Orléans

Date de démarrage de la section :

- Le samedi 28 septembre 2024 au samedi 28 juin 2025

Description des activités proposées :

- Reprise du sport en douceur après l'accouchement
- Des exercices cardiovasculaires et renforcement de la sangle abdominale
- Idéal de commencer 2 -3 mois après l'accouchement (avec accord du médecin ou sage-femme) jusqu'au 1 an de l'enfant.

Tenue et matériel à prévoir :

- Maillot de bain
- Serviette
- Bouteille d'eau

Contacts :**Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 26 06**✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr**Responsable : Sébastien TRIAU**