



GYM V POUR TOUS
Gymnastique Volontaire
53 bis, rue de Fontenay – BP 123
94304 VINCENNES Cedex
Tel : 06 62 80 72 00
gymvpourtous.fr
Présidente : Dominique CLOAREC

Gym Poussette® avec Elodie

**Jeudi 10h30 / 11h30 - Bois de Vincennes
Rendez-vous *Place de la mairie***



Programme de 12 séances (mars à juin 2018) :

mars : 8 – 15 – 22 – 29

avril : 5 – 12

mai : 3 – 17 – 24 – 31

juin : 7 – 14

Redonner le goût de l'activité physique aux jeunes mamans, leur permettre de faire des rencontres, d'échanger des conseils, de s'oxygéner, de s'accorder un bon moment et de retrouver la forme. Les exercices se font en poussant bébé ou à l'arrêt. On travaille l'endurance, la posture, la souplesse, la force musculaire. Il suffit d'avoir débuté la rééducation périnéale, d'être équipée d'une poussette, de chaussures de sport, d'un vêtement de pluie et d'une bouteille d'eau.



GYM V POUR TOUS
Gymnastique Volontaire
53 bis, rue de Fontenay – BP 123
94304 VINCENNES Cedex
Tel : 06 62 80 72 00
gymvpourtous.fr
Présidente : Dominique CLOAREC

Gym Poussette® avec Elodie

**Jeudi 10h30 / 11h30 - Bois de Vincennes
Rendez-vous *Place de la mairie***



Programme de 12 séances (mars à juin 2018) :

mars : 8 – 15 – 22 – 29

avril : 5 – 12

mai : 3 – 17 – 24 – 31

juin : 7 – 14

Redonner le goût de l'activité physique aux jeunes mamans, leur permettre de faire des rencontres, d'échanger des conseils, de s'oxygéner, de s'accorder un bon moment et de retrouver la forme. Les exercices se font en poussant bébé ou à l'arrêt. On travaille l'endurance, la posture, la souplesse, la force musculaire. Il suffit d'avoir débuté la rééducation périnéale, d'être équipée d'une poussette, de chaussures de sport, d'un vêtement de pluie et d'une bouteille d'eau.