



Yoga pour futures mamans (petit groupe)

Description	Des exercices adaptés pour vivre sereinement sa grossesse.															
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Yoga adapté à la grossesse pour aborder en toute confiance les changements qui accompagnent cette période• Exercices pour améliorer la circulation sanguine et diminuer les problèmes de rétention d'eau• Exercices de tonification musculaire et d'assouplissement du bassin• Exercices de respiration et de relaxation															
Prérequis	Aucun															
Groupe cible	Femmes enceintes															
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à garder un corps sain, souple et harmonieux• Vivre sereinement sa grossesse• Pratiquer une activité sans danger pour soi et le bébé• Agir pour prévenir les troubles de la grossesse : fatigue, jambes lourdes, maux de dos, etc.															
Date	02.12.2021 - 23.12.2021 / E_1531976															
Horaire	18:00 - 19:00 h															
Jours	Je															
Durée	4 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes															
Ecolage	CHF 80.00															
Lieu du cours	Hans Fries 4, 1700 Fribourg															
Dates	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Je</td><td>02.12.2021</td><td>18:00 - 19:00</td></tr><tr><td>2 Je</td><td>09.12.2021</td><td>18:00 - 19:00</td></tr><tr><td>3 Je</td><td>16.12.2021</td><td>18:00 - 19:00</td></tr><tr><td>4 Je</td><td>23.12.2021</td><td>18:00 - 19:00</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Je	02.12.2021	18:00 - 19:00	2 Je	09.12.2021	18:00 - 19:00	3 Je	16.12.2021	18:00 - 19:00	4 Je	23.12.2021	18:00 - 19:00
Jour	Date	Heures														
1 Je	02.12.2021	18:00 - 19:00														
2 Je	09.12.2021	18:00 - 19:00														
3 Je	16.12.2021	18:00 - 19:00														
4 Je	23.12.2021	18:00 - 19:00														

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@migrosnf.ch
ecole-club.ch

