

Accueil / Maman / Grossesse / Beauté grossesse

Enceinte ou jeune maman : faites du sport avec Lady Fitness !

Pendant la grossesse, si tout se déroule normalement, le sport n'est pas contre-indiqué, bien au contraire ! Pour rester bien dans leur corps et dans leur tête, les futures mamans peuvent pratiquer des exercices doux plusieurs fois par semaine.

Les Centres sportifs Lady Fitness ont mis en place un nouveau programme spécialement conçu pour les femmes enceintes et les jeunes mamans :

> Le programme Pré-natal :

Pour les femmes enceintes jusqu'au 7^{ème} mois de grossesse (sans contre-indication médicale ni trouble pathologique).

Le circuit dure 30 min et comprend des exercices au sol, des exercices cardio, des exercices pour les fessiers, les cuisses et le buste.

Le tout sous la présence continue d'un coach, qui adaptera le rythme selon l'avancée de la grossesse ou l'état physique de la future maman .

> Le programme Post-natal :

Il sera recommandé aux jeunes mamans d'attendre 3 à 4 mois après l'accouchement et l'accord de leur médecin avant de reprendre une activité sportive. En effet, il faut attendre que la rééducation périnéale soit terminée pour éviter une descente d'organes.

Le programme post-natal reprend le circuit du programme pré-natal, et rajoute des exercices « ventre plat » pour solliciter les abdominaux laissés à l'abandon durant la grossesse.

Prix : à partir de 45 € par mois.

Plus d'infos sur le site www.ladyfitness.fr

