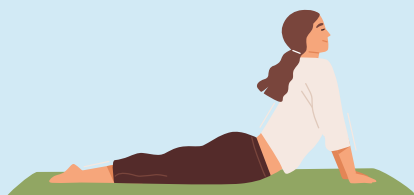


# Pratiquez une activité physique pendant et après la grossesse



## Planning du 11 janvier au 15 février 2024

11/01	10h-11h30	Pré natal	Pilates avec Monika	Centre Mercure 25 av. Jean-Léon Laporte, Anglet
17/01	11h-12h	Pré natal	Mobilité/stretching avec Rémi	Siège Omnisports Aviron Bayonnais - 1 rue Owen Roë - Bayonne
18/01	10h-11h30	Post natal	Yoga (de 3 mois à l'âge de la marche) avec Blandine	Centre Mercure 25 av. Jean-Léon Laporte, Anglet
25/01	10h-11h30	Pré natal	Bungy Pump (marche dynamique avec bâtons) avec Jessica	Siège Omnisports Aviron Bayonnais - 1 rue Owen Roë - Bayonne
31/01	11h-12h	Pré natal	Mobilité/Stretching avec Rémi	Siège Omnisports Aviron Bayonnais - 1 rue Harry Owen Roë - Bayonne
01/02	10h-11h30	Post natal	Séance Parents-Enfants (0-3ans) avec Emilie	Centre Mercure 25 av. Jean-Léon Laporte, Anglet
08/02	10h-11h30	Pré natal	Yoga prénatal avec Fanny	Centre Mercure 25 av. Jean-Léon Laporte, Anglet
14/02	11h-12h	Pré natal	Mobilité/Stretching avec Rémi	Siège Omnisports Aviron Bayonnais - 1 rue Harry Owen Roë - Bayonne
15/02	10h-11h30	Post natal	Yoga (de 3 mois à l'âge de la marche) avec Blandine	Centre Mercure 25 av. Jean-Léon Laporte, Anglet

