

La maternité vous propose différentes préparations adaptées à vos souhaits.

*Les inscriptions se font à partir du cinquième mois de grossesse au :
04.74.45.42.87*

*Pour votre confort, nous vous conseillons d'apporter un oreiller ou un coussin,
un drap de bain pour étendre sur les matelas et une bouteille d'eau.*

• Préparation classique

Ces séances vous permettent un échange enrichissant de conseils, d'informations et la pratique d'exercices respiratoires pour mieux vous préparer à la venue de bébé et au retour à la maison.

lundi : 13 h 30 - 15 h 00
15 h 30 - 17 h 00
mardi : 10 h 30 - 12 h 00
jeudi : 08 h 30 - 10 h 00
10 h 30 - 12 h 00
vendredi : 08 h 30 - 10 h 00

• Sophrologie

Ces séances permettent de vous donner confiance et grâce à différents outils de relaxation et de prise de conscience de votre corps, d'être actrice de votre accouchement.

lundi : 08 h 30 - 10 h 00
mardi : 08 h 30 - 10 h 00
13 h 00 - 14 h 30

• Préparation en couples

Séances de préparation classique en couple (3 couples maximum)

lundi : 17 h 30 - 19 h 00
jeudi : 17 h 00 - 18 h 30
vendredi : 14 h 00 - 15 h 30

• Yoga

YOGA veut dire UNION

Les objectifs de cette philosophie sont l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi que le bien «naître»

Les cours commencent par de l'information et des conseils concernant la grossesse, l'accouchement et les suites de naissance.

Une partie de la séance est ensuite consacrée aux exercices respiratoires et au travail de postures avec adaptation individuelle aux différents maux rencontrés pendant la grossesse.

vendredi : 10 h 30 - 12 h 30

• «Natation Maternité»

Ces séances ont lieu à la piscine «Carré d'eau», elles sont animées par une sage-femme et un maître nageur.

- entrée piscine : 4,80 €

- certificat médical de moins d'1 mois obligatoire

- inscription à «Carré d'eau» : 04.74.45.42.87

lundi : 11 h 00 - 12 h 00

• Visite de la maternité

Pour découvrir les services de la maternité et répondre à vos questions.

mardi : 15 h 00 - 16 h 30

vendredi : 16 h 00 - 17 h 30