

Gym jeune maman,

La gym pour jeune maman est une gym adaptée permettant aux femmes enceinte et après l'accouchement de pratiquer une activité sportive sans risque.



Vous êtes enceinte ou vous venez d'accoucher vous pouvez pratiquer une activité mais elle doit-être adaptée et encadrée par un professionnel. Alexis votre coach est là pour vous accompagner vers des séances spécialisées et appropriés sans altérer votre forme.

Activités physiques adaptées:

Gym douce, Renforcement musculaire, Cardiotraining,

Stretching, Relaxation, Nutrition...