

Club marche avec bébé



Les Mardis de 9h30 à 11h30

Pourquoi la marche nordique avec bébé

- Pour remuscler le corps doucement après l'accouchement.
- Grâce au portage physiologique, le dos du porteur et de l'enfant se musclent ensemble de façon progressive.
- Idéal pour celles et ceux qui ont besoin de sortir,, d'échanger et qui se demandent par quoi commencer dans leur remise en forme
- Accessible au femmes enceintes également

*Les séances de marche nordique s'adressent également aux papas,
grands parents avec leur enfant*



Animé par Marie Hélène
(intervenante en marche nordique)
et présence d'une sage femme 1
fois par mois.



CENTRE SOCIAL DU VAL D'AURON Place Martin Luther King 18000 Bourges

Tel : 02.48.21.32.24 Mail. : julie.voue@ville-bourges.fr