



# CYCLE SPORT-SANTÉ & GROSSESSE : PRÉ ET POST NATAL



## La Maison Sport Santé de Strasbourg s'ouvre aux femmes avant et après la naissance de leur enfant

### Comment en bénéficier ?

- **En période prénatale** : vous êtes enceinte de plus de 3 mois
- **En période postnatale** : vous avez débuté ou terminé votre rééducation périnéale, votre enfant a moins de 9 mois
- ... **habitez Strasbourg et êtes sédentaire** ?

Vous pouvez bénéficier du cycle sport-santé et grossesse, sur prescription médicale de votre médecin traitant ou gynécologue.

Sur ordonnance libre ou modèle d'ordonnance disponible sur demande.

### Comment le parcours se déroule-t-il ?

Le cycle se déroule en deux phases, pré et post natales :

- *Avant votre accouchement* : du 4ème mois jusqu'à votre accouchement.
- *Post-natal* : dès que vous avez débuté votre rééducation périnéale

Après un entretien initial, un éducateur sportif de la maison sport santé formé en activités physiques adaptées vous oriente vers des créneaux spécifiques à chacune de ces phases.

Il vous suit tout au long de votre parcours et reste disponible afin d'adapter au mieux votre activité physique.

Vous pouvez bénéficier du programme jusqu'au 9ème mois de votre enfant.

A la fin de votre prise en charge, pour vous permettre de poursuivre votre pratique, nous vous orienterons vers des activités physiques adaptées.

*Pour votre bien-être physique et mental, rejoignez-nous !*

Future bénéficiaire, vous avez besoin d'informations complémentaires ?

Contactez-nous :

03 68 98 61 92 - [maisonsportsantestrasbourg.eu](mailto:maisonsportsantestrasbourg.eu)

[maisonsportsante@strasbourg.eu](mailto:maisonsportsante@strasbourg.eu)



Professionnel de santé, vous souhaitez des informations complémentaires ?

Contactez-notre médecin référent :

[maisonsportsante-medecin@strasbourg.eu](mailto:maisonsportsante-medecin@strasbourg.eu)

