

Le cours vous a-t-il plu? Souhaitez-vous  
soutenir le projet financièrement?  
Nous en serions très heureux!  
Un grand merci pour votre soutien.

Verein für präventive Ernährungs- und  
Bewegungsberatung in der Schwangerschaft  
bis ein Jahr nach Geburt PEBS  
Frauenklinikstrasse 10  
8091 Zürich

Migros Bank  
IBAN: CH19 0840 1000 0575 5977 5



## Cours de gymnastique pour femmes enceintes

Das Projekt wird unterstützt von:



## Fitness pendant la grossesse

### ► Que

Cet entraînement physique est conçu pour des futures mamans à partir de la 15<sup>me</sup> semaine de leur grossesse. Il comprend un entraînement cardiovasculaire contrôlé et accompagné de musique de fond. L'entraînement prévoit des exercices de gym servant de prophylaxie à remédier d'éventuels symptômes de grossesse comme des jambes lourdes ou mal au dos. La technique de respiration et de relaxation, appliquée pendant l'accouchement, fait partie des exercices de cette gymnastique prénatale.

### ► Quand

Le lundi de 18–19 et 19–20 heures

### ► Où

UniversitätsSpital Zürich, Salle U Ost 103

### ► Responsable du cours

Viviana Velardi

**Attention:** La salle de gym ne se trouve pas dans la clinique d'obstétrique, mais dans le bâtiment principal. Pour y parvenir, consultez la description de l'itinéraire. Veuillez aussi prévoir assez de temps pour atteindre la salle sans hâte.

### Enregistrement

Viviana Velardi

Téléphone: 043 300 46 56

Téléphone mobile: 076 482 67 67

E-mail: vivianavelardi5@gmail.com

[www.rundumdiemama.ch](http://www.rundumdiemama.ch)

Allemand, italien

## Fitness e dance pendant la grossesse

### ► Que

Ceci est à la fois un cours d'entraînement cardio-vasculaire et de danse orientale. C'est un plaisir de percevoir, en dansant, les capacités du propre corps et de bouger aux rythmes de sons exotiques. Nous renforçons la musculature des pieds, des jambes et du dos tout en améliorant la faculté de coordination et le sens de l'équilibre.

### ► Quand

Le vendredi de 18.15–19.15 et 19.15–20.15 heures

### ► Où

UniversitätsSpital Zürich, Salle U Ost 103

### ► Responsable du cours

Barbara Bär

**Attention:** La salle de gym ne se trouve pas dans la clinique d'obstétrique, mais dans le bâtiment principal. Pour y parvenir, consultez la description de l'itinéraire. Veuillez aussi prévoir assez de temps pour atteindre la salle sans hâte.

### Enregistrement

Barbara Bär

Téléphone mobile: 079 369 27 35

E-mail: mahara-b@sunrise.ch

[www.maharas.ch](http://www.maharas.ch)

Allemand, français, anglais

## Des informations important

### ► Début du cours

Il est important de suivre un cours de gym prénatale aussi tôt que possible, de préférence dès la 15<sup>me</sup> semaine de la grossesse.

Si vous hésitez, il est possible de vous faire accompagner par une autre personne lors de la première leçon.

### ► À apporter

Nous vous recommandons des vêtements pratiques et confortables (leggings, T-shirt), des chaussettes antidérapantes ou des basquets. Un vestiaire est à votre disposition. Il est recommandé d'apporter un deuxième T-shirt afin de se changer après le cours.

### ► Assurance

Elle incombe à la participante du cours.

**Restez en forme avec nos cours également après l'accouchement.**

**Plus d'informations sur:**  
[www.buggyfit.ch](http://www.buggyfit.ch)