

# NOUVEAU!

Vous êtes enceinte, vous accouchez bientôt ou vous avez déjà accouché?

Vous voulez savoir comment garder la forme pendant votre grossesse ou comment reprendre l'activité physique suite à l'accouchement?



**Ces 2 ateliers sont pour vous!**

**BOUGE & BEDON**  
Pré-natal

**BOUGE & BEDON**  
POST-NATAL

Inscrivez-vous au **secrétariat du Guichet 1**

\*Il faut être cliente de la clinique pour avoir accès aux ateliers.

L'atelier est en grande partie **théorique**.

**Durée** : environ 2 heures

C'est **GRATUIT!**

Maximum 15 participantes.

Vous pouvez apporter votre poupon!