



1er cours d'essai gratuit

coordinatrice.parcours@disdamedonc.fr

06 12 28 99 69

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Femmes enceintes et jeunes mamans

Animé par un éducateur en activité physique adaptée



DisDameDone
ASSOCIATION

Prenez un temps pour vous : renforcez votre corps et partagez un moment privilégié avec votre enfant !

JEUDI

11h15 - 12h15

Centre d'animation Saint-
Michel, 25 Rue Permentade,
33000 Bordeaux

Tarifs :

- Cours : 10€
- Trimestre (11 cours) : 115€
- Année (34 cours) : 300€



Travaillez votre
ceinture abdominale



Prévenez l'hypertension



Réduisez les douleurs
lombaires



Partagez un moment
bienveillant avec vos
enfants

Inscription :



Par mail :
[coordinatrice.parcours@disdame
donc.fr](mailto:coordinatrice.parcours@disdamedonc.fr)
Par téléphone :
06 12 28 99 69

