



Mères et bébés en pleine forme !

« L'exercice physique pendant et après la grossesse est bénéfique aussi bien pour la mère que pour l'enfant »

(Promotion Santé Suisse)



Avant et après l'accouchement, l'Arcade sages-femmes vous propose des activités physiques gratuites, animées par des sages-femmes.

Avec le soutien de la République et canton de Genève

Marches hebdomadaires

Départ de l'Arcade sages-femmes 85 bd Carl Vogt 1205 GE

Chaque mardi de 14h-15h30 par tous les temps et toute l'année, sauf pendant les vacances scolaires

Tenue et chaussures confortables conseillées.

Gratuit et sans inscription

Séances de gymnastique pré- et post-natale

À l'Arcade sages-femmes 85 bd Carl Vogt 1205 GE

Gymnastique prénatale 14H-15H

Gymnastique postnatale 15H-16H (dans la mesure du possible, séance sans bébé)

Les samedis 11 novembre, 25 novembre 9 décembre 2023,

Les samedis 20 janvier, 10 février, 9 mars, 23 mars, 27 avril, 25 mai, 15 juin, 29 juin 2024

Gratuit et sans inscription

Bienvenues !