

**La Méthode de Gasquet©  
arrive chez Anatis Fitness à Cugy !**

**Ne ratez pas l'occasion de bien vous préparer à l'un des événements les plus importants de votre vie...**

**Dès le mois de janvier 2019, découvrez le cours semi-privé de yoga pré ou post natal de Gasquet© dans notre centre fitness et bénéficiez de plus de 30 ans d'expérience.**

**PRENATAL**

**Quand ?**

Dès les premières semaines de grossesse, n'attendez pas d'avoir mal pour vous soulager, préparez votre corps en douceur.

**Pourquoi ?**

- Faire la place pour le bébé : améliorer la posture, aider les abdominaux à s'assouplir (moins de vergetures)
- Soulager les inconforts de la grossesse : crampes, reflux, douleurs lombaires, constipation, etc.
- Préparer le corps pour l'accouchement : périnée souple et tonique
- Rencontrer d'autres mamans et partager autour de la maternité et de l'accouchement

**POSTNATAL**

**Quand ?**

Dès l'accouchement et jusqu'à plusieurs mois après l'accouchement si vous avez des fuites urinaires, une sensation de lourdeur dans le bas ventre en fin de journée ou que vous avez toujours un petit ventre post-accouchement.

**Pourquoi ?**

- Accompagner le corps pour éliminer la grossesse
- Refermer les côtes, aider les organes à revenir en place
- Retonifier les muscles profonds du buste pour retrouver un ventre plat
- Se remuscler : jambes, fesses et bras
- Se retrouver entre mamans pour échanger et se soutenir



Vous serez accompagnée par Isabelle Borel, coach certifiée Maternité par l'institut de Gasquet, elle-même maman d'un petit Arthur d'un an.

**Cours semi-privé**  
**1h de 5 personnes maximum :**  
CHF 250.- les 5 cours

**HORAIRES**

YOGA PRÉNATAL :	
LUNDI	14H15
MERCREDI	12H00
YOGA POSTNATAL :	
LUNDI	15H30
MERCREDI	10H45