

Le « MOM FIT », le dispositif qui réussit aux futures mamas !

« MOM FIT », un programme d'activités physiques adaptées pour les femmes enceintes !

Dans le cadre du programme « MOM FIT », nous recherchons des femmes enceintes (du 1^{er} au 7^{ème} mois de grossesse) pour mener à bien notre recherche sur les bénéfices des activités physiques adaptées (APA) sur le bien-être physique et psychologique chez la femme enceinte.

N'attendez plus et foncez adhérer à l'association « **Objectif Santé Amnéville** » située dans le complexe sport santé « Greenhouse Sport & Nutrition » à Amnéville les Thermes près de Villa Pompéi ! Vous attendra là-bas un programme d'activités physiques adaptées (APA) dédié à la femme enceinte, le « **MOM FIT** » !

Le dispositif rentrant dans un projet d'évaluation financé par la DRAJES (Délégations régionales académiques à la jeunesse, à l'engagement et aux sports), les futures mamans volontaires seront amenées à compléter des questionnaires avant le début des séances, pendant et enfin après la fin de la dernière séance afin de montrer l'acceptabilité et l'efficacité du programme. Vos données personnelles seront anonymisées et seront traitées conformément aux dispositions du Règlement général sur la protection des données N°2016/679 (RGPD) et la loi 78-17 modifiée, dite « Informatique et libertés ».

Vous pratiquerez différentes **activités physiques** telles que du **renforcement musculaire**, des exercices de **cardio**, des exercices de **respiration** et bien d'autres ! Les séances d'APA seront conduites sous l'œil bienveillant d'une enseignante formée à l'APA.

Plusieurs forfaits sont disponibles : 10 séances à 90 €, 15 séances à 120 € ou 20 séances à 140 €.

Grâce à l'appui du « **CROS Grand-Est** », les forfaits seront financés à hauteur de **50 euros** ! Ce qui veut dire que, par exemple, le forfait 10 séances ne coûtera seulement que 40 euros !

Si vous êtes intéressée ou désirez plus d'information sur le programme, n'hésitez plus et contactez l'association au numéro suivant :

03 87 72 10 00. Nous vous attendons avec impatience !

Objectif Santé Amnéville
47B rue de l'Europe-Centre thermal et touristique
57360 AMNEVILLE LES THERMES



Plus de 60% des femmes enceintes ne pratiquent pas d'activité physique !

La pratique d'activité physique a longtemps été déconseillée chez les femmes enceintes pensant que celle-ci pouvait être dangereuse pour la mère et le fœtus. On estime à plus de 60% les femmes enceintes qui ne pratiquent pas d'activité physique ! Or aujourd'hui, les bénéfices de la pratique ne sont plus à démontrer !

Les avantages de l'activité physique sont nombreux pour les futures mamans ! Pratiquée en douceur, elle aidera à préparer l'accouchement en relaxant, en assouplissant et en favorisant la circulation sanguine.

Les bienfaits de l'activité physique sont nombreux : elle permet un meilleur contrôle dans la prise de poids, mais pas seulement. Cela garantit également une meilleure récupération post-accouchement.

En entretenant son corps, la future maman augmente son tonus musculaire et minimise les risques de diabète gestationnel, d'hypertension, de prééclampsie, ou encore la rétention d'eau.

Dispositif prêt à accueillir des futures mamans pour les accompagner pendant la grossesse et ainsi préparer à l'accouchement ! Grâce au « **CROS Grand-Est** », les femmes souhaitant bénéficier du programme bénéficient d'un remboursement de 50 euros sur leur forfait choisi !