Jeune Maman

Vous désirez reprendre une pratique sportive en toute sécurité pour vous permettre de venir à bout de vos derniers kilos de grossesse. MS COACHING est la pour vous!

Avec l'autorisation de votre médecin, nous élaborons pour vous un programme adaptés pour reprendre une pratique physique sans danger. La reprise progressive d'exercices de type cardio exécutés en respectant un travail de gainage est favorisé pour éviter une augmentation de la pression abdominale et une descente d'organes.

Votre enfant focalise toute votre attention, nous organisons des séances à domicile vous permettant de rester auprès de lui.