

# Sport & Maternité

Séances d'activités adaptées aux femmes enceintes ou ayant récemment accouché

Tous les jeudis de 14h à 15h

*Pilates*

*Renforcement musculaire doux*

*Stretching*



**Club Coeur et Santé**  
405 Bd de la Haute Folie  
14200 Hérouville-Saint-Clair

**Accessible aux adhérentes CAP'Sport (30 €/an)**

Scannez le QR Code ci-contre  
ou rendez-vous sur [www.capsport-epi.fr/adhesion](http://www.capsport-epi.fr/adhesion)



[capsport-epi.fr/adhesion](http://capsport-epi.fr/adhesion)



Welisane Moussongui  
[wmoussongui@capsport-epi.fr](mailto:wmoussongui@capsport-epi.fr)  
07 61 29 73 45

**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT