



# Cours de gymnastique prénatale

# Ce cours personnalisé vous aidera à renforcer votre sentiment de confiance pour votre accouchement.

## Pourquoi ?

Imaginé pour les femmes dès le 6<sup>e</sup> mois de grossesse, le cours de gymnastique prénatale vous emmènera à la rencontre de votre bébé et de votre corps. Les exercices permettent une mise en forme en douceur et peuvent soulager les maux liés à la grossesse.

Ces cours aborderont la gestion de l'accouchement ainsi que la place du périnée, partie intégrante de la vie d'une femme. Les mouvements sont spécifiquement adaptés à la grossesse et toutes les participantes sont bien entendu les bienvenues. Un certificat médical de votre médecin traitant attestant de votre capacité à suivre ces cours est nécessaire.

Hôpital du Jura bernois SA  
Fontenayes 17  
2610 Saint-Imier  
Tél. : 032 942 22 10  
[www.hjbe.ch/cours-accouchement](http://www.hjbe.ch/cours-accouchement)

## Où et quand ?

Hôpital du Jura bernois, Saint-Imier, point de rendez-vous : à la réception. Les mardis soirs (19h30-21h)

## Tarifs

CHF 250.- les 5 séances de 1h30

## Inscriptions

Inscriptions auprès du service de maternité :

- Formulaire en ligne : [www.hjbe.ch/gymnastique-prenatale](http://www.hjbe.ch/gymnastique-prenatale)
- E-mail : [coursaccouchement@hjbe.ch](mailto:coursaccouchement@hjbe.ch)
- Téléphone : **032 942 22 10 032**



Hôpital du Jura bernois  
*Qualité et Proximité*