



Maman bulle

3 LIEUX POUR FAIRE DU SPORT EN FAMILLE

MAMAN BULLE :

Parce que les jeunes mamans n'ont pas toujours le temps de se remettre au sport, Maman Bulle vous propose de le faire tout en douceur, avec votre bébé. Pendant ce cours de gym Pilates, vous réaliserez des exercices musculaires et cardiovasculaires. Votre petit bout participera à votre séance dans vos bras, ou bien sur un tapis de sol, tout cela dans le respect de son propre rythme grâce à de petits groupes restreints (six personnes maximum).

Votre enfant ne doit pas encore marcher, et il est conseillé d'avoir effectué une rééducation périnéale.

Possibilité de participer à des séances à l'unité, 20€

Maman Bulle, 12 rue Edouard Dalmas à Nice, 04 93 41 98 16

FAMILY MOVE :

À l'origine de ce projet, un jeune papa qui ne trouvait pas de salle de sport adaptée à sa nouvelle vie. Family Move propose des cours de motricité aux enfants à partir de 1 an jusqu'à 7 ans ! Une équipe d'animateurs les prend totalement en charge, pendant que les parents peuvent participer à des cours de zumba, de fitness, de renforcement musculaire, de cardio et de step sans se soucier de garder un œil sur leur enfant !

Abonnement mensuel : 50€ pour les enfants, 25€ pour les parents

Family Move, 2 rue marceau à Nogent-sur-Marne, 01 41 93 95 14

GRENOBLE ALPES BADMINTON :

Toute la famille progresse au même rythme, en suivant les mêmes cours ! Parce que les enfants ont parfois le besoin et l'envie de débiter une activité sportive au plus jeune âge, cette organisation offre la possibilité aux parents de jouer avec leur petit bout dès cinq ans. Dans une ambiance conviviale, on fait des matchs famille contre famille, entre parents, et entre enfants !

Abonnement annuel : 135€ pour les enfants, 165€ pour les parents

Grenoble Alpes Badminton, 40 boulevard Clémenceau à Grenoble, 04 76 01 04 99