



cours de préparation à la naissance  
en **GYMNASTIQUE** prénatale



MEMBRE DU RÉSEAU DE L'ARC

# Cours de préparation à la naissance en gymnastique prénatale

Ce cours 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.

Un certificat médical de votre médecin traitant attestant de votre capacité à suivre ces cours est nécessaire.

## OÙ ET QUAND ?

Hôpital de Saint-Imier  
Les Fontenayes 17  
2610 Saint-Imier

**Tous les mardis soirs de 19h30 à 21h00.**

**Point de rendez-vous : à la réception.**

## TARIF

CHF 250.- les 5 séances de 1h30.

Pas de prise en charge par la LAMal. Cependant, vous pouvez prendre contact avec votre assurance maladie complémentaire (LCA) pour obtenir des renseignements sur les modalités de remboursements supplémentaires.

Si vous êtes assurée en division semi-privée ou privée, vous bénéficiez d'un bon d'une valeur de CHF 150.- à faire valoir sur le ou les cours de votre choix.

## INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

- [coursaccouchement@reseaudelarc.net](mailto:coursaccouchement@reseaudelarc.net)
- Formulaire en ligne : [code QR](#)

Hôpital de Saint-Imier · Maternité · Les Fontenayes 17 · CH-2610 Saint-Imier  
Tél. +41 32 942 24 22 · [responsable.maternite@reseaudelarc.net](mailto:responsable.maternite@reseaudelarc.net) · [www.reseaudelarc.net](http://www.reseaudelarc.net)

