



COMMUNIQUE DE PRESSE

TOURNEE « GROSSESSES EN MOUVEMENT. »

Activités sportives gratuites pour les futures mamans

MomOut Family est ravie d'annoncer une tournée d'activités sportives gratuites pour futures mamans, tous les week-ends de septembre.

Moins de 25% des femmes enceintes respectent les recommandations de 30 minutes d'activités physiques par jour !

Pourquoi ? Parce qu'elles ont peur que ce soit préjudiciable pour leur grossesse.

Avec la tournée Grossesse en Mouvement, Momout SportsWear et ses partenaires informent et donnent confiance aux femmes enceintes dans leur pratique sportive, leur apportant bien-être physique et mental.

SEPTEMBRE 2024 – 9 villes – 10 évènements – 180 futures mamans.

Les futures mamans pourront s'initier à des activités variées telles que le yoga, le pilates, la danse, mais aussi le crossfit, le crosstraining et le cardio, démontrant la diversité des activités physiques prénatales possibles.

INTERVENANTS

Des **experts de la santé** seront présents pour répondre aux questions : kinésithérapeutes, sages-femmes, gynécologues, avec Clémentine Deshayé, co-auteure du guide sport et maternité du ministère des sports et Céline Rumi, sage-femme créatrice d'une méthode de préparation à la naissance par l'activité physique.

Des **coachs sportifs et APA** (activité physique adaptée) qualifiés pour proposer des sessions sportives sécurisées et adaptées aux spécificités de la période prénatale.

PARTENAIRES

- FitMum France : Application de sport pour mamans, offrant plus de 700 vidéos et 20 programmes pour l'entraînement à domicile. Caroline de fitmum a déjà accompagné plus de 8000 mamans.

- Blueback : Dispositif de santé évaluant les capacités abdominales musculaires en 10 minutes. (Test du dispositif par les participantes sur les sessions de Bordeaux et de Besançon.)

POUR LES PARTICIPANTES : Cadeaux de marques de maternité et réduction sur le legging MomOut.

Le Legging MomOut sera testé par toutes les participantes

Conçu et fabriqué en France pour accompagner les futures mamans dans leur pratique sportive, ce legging offre une technicité inégalée pour s'adapter autant à la grossesse qu'à la pratique sportive. Développé entre Lyon et Roanne, pendant 18 mois, en collaboration avec plus de 20 futures mamans, il permet aux femmes enceintes de ne pas être limitées par leur tenues.

Pour plus d'informations contactez :

Joana Jacuzzi - joana.jacuzzi@momout.fr - <https://momout-family.com> - 06-26-04-33-00

Inscriptions et Informations sur momout-family.com/grossesses_en_mouvement