

Association **CAP** : **C**onnaître, **A**gir, **P**révenir

Au service de la santé et du bien-être

PROGRAMMES ADAPTES ET PERSONNALISES

PENDANT VOTRE GROSSESSE ...

MAMAMS
Pilates adapté aux stades de la grossesse



MAMAMS'Home
Programme vidéo de Pilates et ateliers diététiques



Conseils nutritionnels



Pour réduire l'anxiété et certains petits maux
REFLEXOLOGIE BEBE EMOTIONNELLE



Pour réduire l'anxiété, la fatigue, améliorer le sommeil...
PILATES POST PARTUM



...APRES VOTRE ACCOUCHEMENT

☎ 07 87 27 18 65

✉ asso.capsante@gmail.com

📍 40, rue Pascal Duprat 40990 Saint-Paul-Lès-Dax

@ www.cardax.info

f /associationcap

📷 /associationcapsante