

SPORT EN FAMILLE

POUR LES 0-3 ANS

1^{ER} OCTOBRE 2025 > 13 JUIN 2026



Bouger avec bébé, c'est possible !

6 cycles au choix, à partager en famille, proposés par le Service des animations sportives :

- Marche active
- Danse prénatale ou avec bébé / Moment d'échanges
- Gym douce / Garde pour l'enfant
- Eveil moteur et sensoriel
- Yoga postnatal ou prénatal
- Bébé nageur

NOUVEAUTÉ : Cycle prénatal !

**2€
Séance
à la carte**



Rejoignez-nous
sur WhatsApp

Info : 06.42.51.51.61

6 cycles de 3/6 séances à la carte, tous les mercredis (hors vacances scolaires sauf pour le cycle 6 «Bébés nageurs», qui se déroulera le samedi matin).

Inscription obligatoire (nombre de places limité sur www.andernos.fr)

Cycle 1

Marche active (portage ou poussette) *

1^{er} au 15 octobre 2025

Rdv 10h à l'église St Eloi

C'est le moment de chausser vos baskets, de vous aérer la tête !

** Accessible aux femmes enceintes*

Cycle 2

Danse prénatale ou avec bébé / Moment d'échanges *

5 novembre au 17 décembre 2025

10h-11h

Salle de danse 2 (2 av. G. Eiffel)

De la danse, des mouvements doux avec bébé, qui seront suivis d'un temps d'échanges.

** Sauf contre-indication médicale
Accessible aux femmes enceintes*

Cycle 3

Gym douce / Garde pour l'enfant

7 janvier au 4 février 2026

10h-11h

Salle de danse (2 av. G. Eiffel)

C'est le moment de s'accorder un peu de temps, avec des mouvements de fitness adaptés, tout en prenant soin de vous.

Votre enfant sera dans la même pièce sous la surveillance d'un animateur dédié.

Cycle 4

Eveil moteur et sensoriel

25 février au 01 avril 2026

10h-11h

Salle de danse (2 av. G. Eiffel)

Un parcours pensé pour les petits ! Des modules, des sauts, des lancés, des poutres... en toute sécurité.

Un espace est également dédié aux bébés.

Cycle 5

Yoga prénatal ou postnatal *

22 avril au 13 mai 2026

10h-11h

Salle de danse (2 av. G. Eiffel)

Une parenthèse de tendresse et de complicité à reproduire à la maison.

Encadré par Bénédicte Lacroze.

- **22/29 avril** : Yoga prénatal

- **6/13 mai** : yoga postnatal (parents/enfants)

** Accessible aux femmes enceintes*

Cycle 6

Bébé nageur (dès 6 mois) *

23 mai au 13 juin 2026

9h-9h30

Ozenspa (rue B. Palissy)

Autonomisation dans l'eau, épanouissement et plaisir pour nos futurs nageurs !