

20 March/Mars - 8 May/Mai, 2019



POST-NATAL PARENT & BABY YOGA

YOGA POST-NATAL PARENT ET BÉBÉ

Join us for 7 weeks* of yoga classes in a supportive, welcoming environment. These classes are designed to help you relieve tension, strengthen your core and connect with your post-partum body all while bonding with baby. Relax and meet new parents. Intended for infants 6 weeks up until they are mobile/crawling.

Joignez-vous à nous pour un cours de yoga de 7 semaines* dans un environnement positif et accueillant. Ce cours est conçu pour vous aider à soulager vos tensions, à renforcer votre tronc et à renouer avec votre corps après l'accouchement, tout en tissant des liens avec bébé. Venez vous détendre et rencontrer de nouveaux parents. Ce cours s'adresse aux poupons de 6 semaines et plus, jusqu'à ce que bébé soit mobile/rampe.

Wednesday/mercredi - 12:00-12:55

Free/Gratuit Regular/membres réguliers
\$45.00 + HST/TVH ordinary/ordinaires
\$60.00 + HST/TVH associates/associés

*No class April 10. Classe annulée le 10 avril.



You are welcome to join once you are at least 6 weeks post-partum (8 weeks for caesarean births) and cleared by your medical provider. Please bring a blanket for your baby to sit on and a few favourite toys. This is a breast-feeding-friendly environment.

Il est recommandé d'attendre 6 semaines après l'accouchement pour participer au cours (8 semaines dans le cas d'un accouchement par césarienne) et d'avoir l'autorisation de votre médecin. Apportez une couverture sur laquelle poser bébé ainsi que quelques jouets préférés. C'est un milieu favorable à l'allaitement.