



cours de préparation à la naissance  
en PISCINE

  
SAINT-IMIER  
*Hôpital*

MEMBRE DU RÉSEAU DE L'ARC

# Cours de préparation à la naissance en piscine

Les sages-femmes de la maternité de l'Hôpital de Saint-Imier vous proposent, dans une ambiance chaleureuse, une préparation complète et adaptée en milieu aquatique.

## POURQUOI ?

Adaptée à toutes les femmes enceintes dès la 28<sup>e</sup> semaine de grossesse, cette activité, à mi-chemin entre le sport et la relaxation, entre parfaitement dans la préparation à l'accouchement. Au travers d'exercices variés, l'aquagym prénatal vous apportera un renforcement musculaire, un soulagement des douleurs dorsales et articulaires, un assouplissement du bassin et du périnée ainsi qu'un moment de détente.

Dans une ambiance conviviale, les séances encadrées par une sage-femme incluent le couple dans sa globalité en proposant une participation active du partenaire ou de l'accompagnant-e.

L'obtention d'un certificat médical attestant de votre capacité à suivre les cours est nécessaire.

## OÙ ET QUAND ?

Piscine couverte de Saint-Imier  
Beau-Site 1, 2610 Saint-Imier

**Les mercredis, à partir de 20h15.**

Les cours ne sont pas réalisés l'été car la piscine est fermée.

## TARIF

CHF 250.- les 5 séances.

Un forfait de CHF 150.- est pris en charge par l'assurance de base (LAMa).

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)

