



Nom :

Prénom :

Avant de commencer le Pilates pendant la grossesse, il est primordiale de demander l'avis d'un médecin gynécologue ou de votre sage femme.

Merci d'apporter dés le premier cours un certificat médical de votre médecin attestant de la non contre indication à la pratique du Pilates. ( Cf: pièce jointe)

Questionnaire de santé	Répondre par oui ou non
Vous êtes atteinte de troubles cardiaques ou pulmonaires	
Vous souffrez de Diabète apparu avant ou pendant votre grossesse	
Vous faite de l'hypertension artériel	
Vous avez déjà accouché prématurément	
Vous souffrez de déficiences, ou de maladies des muscles, ou des os.	
Vous avez eu des fausses couches	
Vous avez ou avez eu des crampes, des saignements au cours de la grosses actuelle	

**Ces informations sont des contre-indications à la pratique du Pilates sans accord du gynécologue.**



---

**Trimestre 1**

---

**Certificat médical de non contre indication à la pratique du PILATES**

Je soussigné(e) autorise Mme  
a pratiquer le Pilates lors de sa grossesse.

Fait le : Cachet :

---

**Trimestre 2**

---

**Certificat médical de non contre indication à la pratique du PILATES**

Je soussigné(e) autorise Mme  
a pratiquer le Pilates lors de sa grossesse.

Fait le : Cachet :

---

**Trimestre 3**

---

**Certificat médical de non contre indication à la pratique du PILATES**

Je soussigné(e) autorise Mme  
a pratiquer le Pilates lors de sa grossesse.

Fait le : Cachet :