

À savoir

Cette activité de groupe adaptée aux besoins de la femme enceinte vous permet de travailler votre forme physique, votre souplesse, réduire le stress, soulager certains maux et préparer votre corps à l'accouchement.

Au menu : exercices cardio modérés, étirements, renforcement musculaire, travail respiratoire, jeux ludiques, relaxation.

Les femmes enceintes qui y participent nous indiquent être tellement allégées de leur poids pendant l'activité, qu'elles ne veulent plus sortir de la piscine!

L'eau est l'élément idéal pour apaiser toutes les tensions pendant la grossesse. Accompagnée par la sage-femme, vous bénéficierez d'un moment de bien-être privilégié et ferez travailler en douceur vos muscles et votre respiration tout en soulageant votre dos.

RENSEIGNEMENTS À L'ACCUEIL



ACTIVITÉ PRÉNATALE

Les lundis et mardis de 11h à 12h



**CENTRE AQUATIQUE
DU PAYS DE POUZAUGES**

Rue Buffon - 85700 POUZAUGES - Tél. 02 51 57 04 33
cadpz@free.fr

www.paysdepouzauges.fr

