

FICHE ACTIVITÉ



Aquagym

PRÉNATALE



Dans un cadre agréable et une ambiance calme, cet instant de détente et de bien-être permet d'aborder plus sereinement le moment de la naissance.



STADE NAUTIQUE EUGÈNE-MAËS (CAEN)
PISCINE DU CHEMIN-VERT (CAEN)
PISCINE MONTMORENCY (HÉROUVILLE SAINT-CLAIR)

Aquagym

PRÉNATALE

FAIBLE



FAIBLE



Cette activité favorise la prise de conscience de son corps en évolution et les échanges avec les autres futures mamans.

Particulièrement adapté tout au long de la grossesse, l'activité permet :

- de travailler ses muscles en douceur.
- d'augmenter son endurance par des exercices de respiration.
- de profiter du massage de l'eau et de favoriser le retour veineux.
- vous profiterez de la poussée d'archimède pour évoluer en toute sécurité.
- l'aspect récréatif, relaxant et décontractant de l'activité contribue également à améliorer le sommeil.

Légende



Intensité



Force



Rythme

QUELQUES CONSEILS

- Penser à s'hydrater pendant la séance.
- Apporter un petit encas pour la fin d'activité.

AVIS
MÉDICAL



Caenlamer
NORMANDIE
COMMUNAUTÉ URBAINE

Réservations : piscines.caenlamer.fr