

AQUAGYM prénatale

Des séances de bien-être
pour les futures mamans !



Les cours d'aquagym pour femmes enceintes **peuvent se pratiquer dès le début de la grossesse.**

C'est un sport **doux** en milieu aquatique.

L'atout principal de cette discipline est que **la femme enceinte se sent légère et libre de ses mouvements.** L'action de l'eau, en termes de pression qu'elle exerce a aussi un **effet positif sur la circulation veineuse et lymphatique** des membres inférieurs et permet de lutter contre la sensation de jambes lourdes. Au final, la future maman se sent relaxée et détendue. L'aquagym permet également **de préparer la mère à l'accouchement** en l'aidant notamment à mieux **maitriser sa respiration.**

Commencement des cours le **mardi 12 Septembre**

Les cours auront lieu le mardi de 16h15 à 17h.

TARIFS : **Cotisation 50 € par mois ou 300€ l'année**

Licence UFOLEP: 34€97

Pour plus d'informations : alsl13410@gmail.com