

Fiche
activité

Aquagym Postnatale



Le but de l'Aquagym Postnatale
est de remuscler et tonifier le
corps.



Aquagym Postnatale



FAIBLE



FAIBLE



Un retour
à la pratique
sportive
en douceur.

LÉGENDE

 Intensité

 Force

 Rythme

L'Aquagym Postnatale est destinée aux nouvelles mamans :

- Les cuisses, les fessiers, les abdos et le buste sont sollicités dans le but de rééduquer votre périnée.
- L'action de l'eau assure une séance tout en douceur mais efficace pour raffermir vos muscles après l'accouchement.

QUELQUES CONSEILS

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

DÈS LE 2^e MOIS APRÈS
L'ACCOUCHEMENT
SUR AVIS MÉDICAL

OÙ ?

- > Piscine Montmorency (Hérouville Saint-Clair)

Réservations : piscines.caenlamer.fr