

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.



# Aquagym Prénatale



FAIBLE

FAIBLE



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

## LÉGENDE

-  Intensité
-  Force
-  Rythme

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.

## QUELQUES CONSEILS

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

AVIS MÉDICAL  
DEMANDÉ

## OÙ ?

- > Stade nautique Eugène-Maës (Caen)
- > Piscine du Chemin Vert (Caen)
- > Piscine Montmorency (Hérouville Saint-Clair)

Réservations : [piscines.caenlamer.fr](https://piscines.caenlamer.fr)