

## Prénatale

La prénatale aquatique permet aux futures mamans de découvrir un moment de détente afin de préparer harmonieusement la venue de bébé.

En effet, le milieu liquide facilite les exercices, augmente la possibilité de détente corporelle et permet un retour à sa propre naissance.

Les cours sont dispensés en journée ou en soirée par un kinésithérapeute.

Le travail se concentre sur l'augmentation de la capacité respiratoire, la détente ainsi que la préparation à l'accouchement (les contractions, les poussées, les positions, etc.)