

ACTIVITÉ “NATATION-MATERNITÉ”
Proposée aux femmes enceintes
Piscine Plein Ciel du Jas de Bouffan

[Cliquez sur ce lien pour accéder au site de la piscine](#)

Activité à l'année ouverte à toutes à partir du 3e mois de grossesse.

Le contenu des séances vise à offrir aux futures mamans un espace de loisirs où, en toute sécurité, l'animation propose des exercices corporels qui améliorent le confort physique au quotidien, développent la capacité respiratoire et stimulent la circulation sanguine par l'effet massage de l'eau.

Ces exercices apportent une meilleure adaptation à l'effort et à la capacité à bien récupérer, le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Pratique en groupe sous le contrôle d'une sage-femme et d'un éducateur sportif territorial des A.P.S.

Horaires :

Période scolaire : MARDI 16h15 / 17h00 et MERCREDI 11h30 / 12h15

Vacances scolaires : se renseigner directement auprès de la piscine

Inscriptions à la caisse de la Piscine Plein Ciel aux heures d'ouverture au public.

Tél. : 04 42 20 00 78

Pièces à fournir) :

- Certificat médical de moins de 3 mois de non contre-indication à la pratique de la natation maternité.
- Fiche d'inscription dûment remplie
- Chèque à l'ordre de la TRESORERIE PRINCIPALE
- 2 photos.

Tenue

- Bonnet de bain obligatoire
- Lunettes de piscine souhaitables
- Peignoir de bain ou grande serviette
- Chaussures de bord de piscine

Contact possible auprès des services des piscines et également auprès des sages-femmes de l'équipe ([cliquez sur ce lien pour accéder aux coordonnées de Tessa GIRON](#))