

Plan d'accès :

Accès Bus : ligne 128 - Arrêt Jean Martin Naudin
ligne 188 et 388 - Arrêt Martyrs de Chateaubriant
Accès Métro : ligne 4 - arrêt Bagneux (ligne en construction)
Parking gratuit situé derrière la piscine rue Claude Debussy



Conditions d'inscription :

Certificat médical d'aptitude à la pratique de la natation pré et post-natale.

Horaires :

Tous les samedis de 10h45 à 12h15

Tarifs :

Entrées et abonnement à l'accueil

Adresse :

PISCINE DE BAGNEUX
1 avenue de Stalingrad
92220 BAGNEUX
Tel : 01 80 73 01 11

Bagneux



Vallée Sud
Grand Paris

NATATION MATERNITÉ

- Préparation corporelle à la naissance
- Remise en forme en postnatal

**COURS DISPENSÉS PAR SAGES FEMMES
ET MAÎTRES NAGEURS DIPLÔMÉS ANNM
ASSOCIATION NATIONALE NATATION MATERNITÉ**

L'activité natation et maternité est compatible avec les différentes préparations à la naissance. En dehors de la piscine, vous retrouverez vos consultants habituels, sage-femme, médecin pour la préparation à la naissance et le suivi de la grossesse.

- Le bassin vous est exclusivement réservé pendant la séance.
- La température de l'eau est de 33°C minimum.
- Les mesures d'hygiène sont scrupuleusement respectées.
- Les exercices sont dispensés par le binôme sage-femme et maître-nageur

ACTIVITÉ PRÉNATALE

- Convient à **toutes les femmes enceintes**, du début à la fin de la grossesse, sauf contre-indication médicale.
- Sachant nager ou non.

Cette activité corporelle vous permettra :

- De **rester à l'aise dans votre corps**, d'en accepter plus facilement les modifications.
- De **visualiser votre respiration** par des exercices appropriés.
- De **travailler en douceur** les muscles et les articulations sollicités par la grossesse.
- Pendant la relaxation, d'être **plus attentive** à ce qui se passe en vous, de **communiquer intimement avec votre bébé**, parce que détendue, portée et bercée par l'eau.
- De **faciliter la communication à 3** lors de la présence des deux parents.

ACTIVITÉ POSTNATALE

- **A partir de 6 à 8 semaines après la naissance**, sauf contre-indication médicale.
- Après un bilan périnéal auprès de votre consultant, sage femme ou médecin.

Cette activité post-natale participera à votre remise en forme corporelle.

Si vous n'avez pas eu l'opportunité de pratiquer l'activité prénatale, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des hôtesses pour bénéficier vous aussi des séances post-natales.

