

CENTRE AQUATIQUE CAMILLE MUFFAT

NATATION PRÉ & POSTNATAL



La natation prénatale s'adresse aux futures mamans à partir du 3^{ème} mois de grossesse. Cette activité physique douce est un véritable complément de la grossesse axée sur un travail de respiration, de prise de conscience de son corps et de relaxation.

L'activité permet d'atténuer l'effet de la pesanteur, de garder une réelle mobilité, de soulager les parties du corps impliquées, de favoriser le retour veineux souvent sensible pendant la grossesse.

La natation prénatale associe convivialité et partage.

HORAIRES :

Lundi : 13h - 13h45 / Vendredi : 11h10 - 12h00

TARIFS À LA SÉANCE :

Décinois : 9,40 € - Extérieurs : 12,10 €

9 SÉANCES VALABLES TOUTE LA SAISON :

Décinois : 75,90 € - Extérieurs : 93,30 €

À L'ANNÉE / 27 SÉANCES :

Décinois : 189,30 € - Extérieurs : 225,50 €

COORDONNÉES :

110 rue Emile Zola
69150 Décines-Charpieu
Tel : 04 72 05 12 12

