



Club Nautique Tournesol Chasseneuil

ACCOMPAGNEMENT FEMMES ENCEINTES



MERCREDI DE 12H 40 à 13H25

Le club en partenariat avec une professionnelle de la santé propose une activité pour les femmes enceintes le mercredi.

La séance est divisée en deux parties (une activité sur 35 minutes et une relaxation sur 10 minutes).

La séance s'oriente suivant vos choix:

- Vous profitez de la longueur du bassin et pour vous adonner à divers exercices de propulsion, respiration, relaxation avec le MNS.

- Ou vous pouvez intégrer le groupe animé par la professionnelle de la santé pour travailler sur le souffle, le bassin, etc...
- Après la naissance, vous pouvez venir reprendre une activité sportive douce avec le maitre-nageur.

DOCUMENTS A FOURNIR :

- Remplir les feuilles de renseignements « club » et ramener les pièces demandées (certificat médical + carte vitale).

Cette activité est organisée par le Club Nautique et nécessite une adhésion.

**ADHESION CLUB : 45 € : 7 séances.
7 € la séance**

RENSEIGNEMENTS:

- Mail : cntc16@gmail.com
- Tel : **PENISSON Josiane, 06 73 90 42 91**
- Site : <https://cntchasseneuil.sportsregions.fr/>

INSCRIPTION: cntc16@gmail.com

