



Pilates prénatal

Description

La méthode Pilates est la plus appropriée pour la femme enceinte. Elle permet de tonifier et se muscler en toute sécurité et de se préparer à l'accouchement. La femme enceinte peut ainsi améliorer sa posture. Par ailleurs, c'est une excellente technique anti-stress qui améliore la respiration tout en favorisant la qualité du sommeil.

Les bienfaits de cette discipline se feront sentir tout au long de la grossesse mais également lors de l'accouchement confirmant que le Pilates est une excellente méthode de préparation à l'accouchement.

Les connaissances actuelles démontrent qu'il n'y a pas de risques à faire de l'exercice durant la grossesse. Au contraire, l'activité physique est bénéfique autant pour la mère que pour le bébé. Attention : Avant de commencer une quelconque activité physique pendant la grossesse, il est primordial de demander l'avis du médecin gynécologue. L'Ecole-club Club demande aux futures mamans de remplir et faire signer une attestation autorisant l'activité physique (à demander à la réception).

Contenu

- Exercices spécifiques et adaptées aux besoins des participantes.
- Travail sur la tonicité
- Travail sur la sangle abdominale, le bassin et le périnée

Prérequis

Aucun.

Groupe cible

Femmes enceintes

Objectifs

- Garder ou améliorer sa condition physique

Date

sur demande / D_71790

Durée

Total 5.00 période(s)

Ecolage

CHF 90.00

Lieu du cours

Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)