

# AQUA PRÉNATAL

Au Centre nautique Le Toboggan



BOUGEZ EN DOUCEUR  
PENDANT VOTRE GROSSESSE



# AQUAPRÉNATAL

Au Centre nautique Le Toboggan

Offrez-vous un moment de bien-être dans l'eau  
avec des exercices adaptés à la future maman.!

## Les bienfaits

- Soulage les douleurs (dos, jambes),
- Améliore la circulation,
- Favorise la détente et la respiration,
- Maintient une activité physique douce,
- Prépare le corps à l'accouchement.

## Un moment privilégié :

- Exercices doux et sécurisés,
- Encadrement adapté,
- Ambiance calme et bienveillante.

## Pour qui ?

Femmes enceintes (certificat médical obligatoire)

## Horaires

Mardi 11h30 - 12h15

Bonnet de bain obligatoire et maillot réglementaire

## Tarif forfait

71€ (agglo) • 86€ (hors agglo) 10 séances

10€ (agglo) • 11€ (hors agglo) 1 séance

Renseignements & inscriptions : Accueil piscine

Prenez soin de vous et de votre bébé dans l'eau

Le Toboggan • Centre nautique d'Alès Agglomération

Quai de la brigade du Languedoc • 30100 Alès

tél. 04 66 91 20 70 • [www.ales.fr](http://www.ales.fr)