

UTILISATIONS DES COOKIES

[Fermer](#)



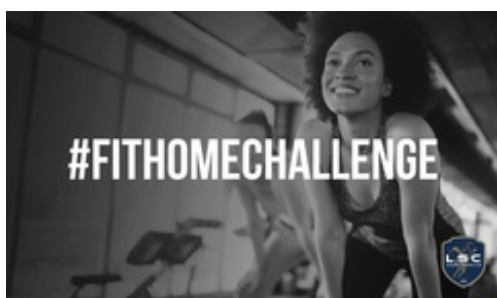
En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).

[En savoir plus](#)



LEVALLOIS
SPORTING CLUB

25.04.2020



L'activité physique pendant la grossesse améliore le quotidien de la future maman. Il y a également de nombreux effets psychologiques positifs. Toutes les activités douces à intensité modérée sont fortement recommandées pendant la grossesse non pathologique. N'hésitez pas à demander l'avis de votre gynécologue ou de votre sage-femme en cas de doute.

Aujourd'hui, Nicolas vous a préparé une séance de mobilité / renforcement musculaire. Sans impact, pas d'exercice focalisé le ventre, des choses simples pour bouger sans se faire mal.

Vous avez, bien entendu, la possibilité de la faire même si vous n'êtes pas enceinte.

#FitHomeChallenge spécial femme enceinte

<>

Retour