

PENDANT LA GROSSESSE, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST BÉNÉFIQUE POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE FUTUR BÉBÉ

Activités conseillées :

Marche

Natation

Gym douce

Yoga

Pilates

...

déconseillées :

Sport à risque de coup
(judo, basket, handball)

Sport à risque de chute
(ski, VTT, équitation)

