

b. Les exercices de renforcement musculaire et d'étirement

MODULE 6

Les exercices de cette partie du programme sont conçus pour vous aider à adapter votre corps à la grossesse et à le préparer à l'accouchement.

Attention : Au cours de ces exercices, et pour toute autre activité, évitez de vous allonger sur le dos pendant plus de cinq minutes sans oreiller sous votre tête et vos épaules.

