

## Programme de soins complémentaires à la Cure Thermale

# « OBJECTIF FORME » Maintien ou reprise d'une activité physique

Bien-être émotionnel et physique, qualité de vie et amélioration de la perception de soi sont autant de bénéfices générés par une pratique régulière.

Les **enjeux de santé publique** attachés à l'activité physique sont nombreux, autant pour les sujets jeunes que pour les sujets plus âgés: prévention des maladies cardio-vasculaires, contrôle du poids, amélioration de la capacité fonctionnelle, maintien de l'autonomie pour les personnes plus âgées etc.

Vous souhaitez reprendre ou maintenir une activité physique pendant la Cure?

« **Objectif Forme** » vous guide et vous accompagne pour une pratique bénéfique à votre santé.

Agissant en synergie avec vos soins thermaux, **ce programme de 3 semaines** vous permet de bénéficier des conseils de notre équipe de professionnels et ainsi d'effectuer une activité physique en douceur et en toute sécurité.

Alternant sport en salle, marche en plein air, conseils diététiques et récupération musculaire, « **Objectif Forme** » est votre allié « santé » et un complément idéal à la Cure Thermale.

### PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- **2 Bilans individuels** évaluant la condition physique en début et fin de cure avec notre Infirmière.
- **2 Entretiens avec une diététicienne** (une évaluation et un bilan)
- **3 Séances de récupération musculaire** (Cellu M6 ou Lit d'eau) avec accès à l'Espace Détente (bassins, saunas, hammams, jacuzzis)

### PRESTATIONS COLLECTIVES

- **3 sorties accompagnées** *douce ou active au choix* (une par semaine)  
  
Après un entretien préalable, notre coach sportif vous oriente sur un programme de remise en forme adapté à vos besoins, et qui vous donne accès à:
- **6 cours collectifs** (deux cours par semaine, au choix sur le planning de l'Espace Forme hors aquagym et biking)
- **un accès illimité aux appareils de cardio-training et de musculation** de l'Espace Forme (du lundi au samedi, hors jours fériés).

### TARIF 150€

Les Grands Thermes  
7 mars au 26 novembre 2016  
65200 Bagnères de Bigorre  
05 62 95 00 23  
[www.thermes-bagneres.com](http://www.thermes-bagneres.com)