

# INSPYR

## Maitriser sa respiration et se réentraîner progressivement à l'effort *Programme de soins complémentaires à la Cure Thermale*

S'appuyant sur une équipe pluridisciplinaire et un professionnalisme reconnu dans le traitement des **Voies Respiratoires**, les Grands Thermes vous proposent un nouveau programme ciblé : **INSPYR**.

### 5 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 entretiens bilan en début et en fin de cure avec un kinésithérapeute
- 3 massages décontractants sous l'eau par kinésithérapeute (20 mn)

### 6 PRESTATIONS THERMALES COMPLEMENTAIRES

#### 6 séances collectives de rééducation respiratoire

*adaptation possible, suivant bilan et prescription thermale*

### 10 SEANCES COLLECTIVES

- 2 séances d'aqua gym spécifique, réentraînement à l'effort
- 2 séances de relaxation
- 3 séances de gymnastique abdominale hypopressive\*:  
*technique douce favorisant le travail du diaphragme et des muscles profonds liés à la posture*
- 3 marches au choix active ou d'oxygénation basées sur le souffle\*

*\* prévoir une tenue de sport*

**Contenu non modifiable**, les prestations non effectuées ne pourront pas faire l'objet d'un remboursement.



**OFFERTS:** accès illimité à l'espace cardio training + 6 accès détente 2h à Aquensis



**TARIF 2022: 199€**

Les Grands Thermes  
65200 Bagnères de Bigorre  
05 62 95 00 23

Début de programme **UNIQUEMENT LE LUNDI**

### COUPON DE PRÉINSCRIPTION AU PROGRAMME INSPYR

Nom : ..... Prénom : .....

Tel : ..... Dates de cure du..... au.....

Je joins un chèque de 50€ d'arrhes\* (à l'ordre de la SEMETHERM Dt) qui sera déduit du montant restant à régler à mon arrivée aux Grands Thermes.

Date : .....

Signature

\* En cas d'annulation de cure ou de non disponibilité de rendez-vous pour ce programme, les 50 € d'arrhes vous seront intégralement remboursés.