

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

- 3 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
- 2 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 2023: 229€

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

Début de programme **UNIQUEMENT LE LUNDI**

COUPON DE PRÉINSCRIPTION 2023 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.