

# PROTECT DOS

## Mal de dos - Lombalgie

Programme de soins complémentaires à la Cure Thermale

Ce programme vous permet d'acquérir des conseils pratiques pour protéger au mieux votre dos et soulager vos douleurs.

### 4 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

- 2 entretiens bilans en début et en fin de cure avec kinésithérapeute
- 1 séance individuelle de watsu (relaxation en piscine thermale)
- 1 boue sur lit d'eau OU 1 massage relaxant dos

### 9 SEANCES COLLECTIVES

- 1 atelier éducatif (1h30)\* comprendre mon dos et adopter les bons gestes et postures au quotidien.
- 3 séances de gym DOS\* renforcement musculaire adapté + étirements en petit groupe (avec kiné ou intervenant APA)
- 3 séances d'aquagym spécifique (réentraînement à l'effort)
- 2 marches actives\*

\* prévoir une tenue de sport

### 3 PRESTATIONS THERMALES COMPLEMENTAIRES

Dans le cadre de votre programme, vous bénéficiez de 3 massages sous l'eau par kiné (sur autorisation du médecin thermal)

*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 du programme **UNIQUEMENT LE LUNDI**

**COUPON DE PRÉINSCRIPTION 2023 AU PROGRAMME PROTECT DOS**

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.