

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 lâcher prise aquatique (relaxation en piscine thermale)
- 1 séance spécifique dos avec kiné

10 SEANCES COLLECTIVES

- 1 atelier éducatif (1h)* comprendre mon dos et améliorer mon schéma corporel afin d'adopter les bons gestes au quotidien.
- 1 atelier douleur et nutrition
- 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 ou oxygénation*

* 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: 6 accès détente 2h à Aquensis, spa thermal



GRANDS THERMES
BAGNÈRES DE BIGORRE
DEPUIS 1823

TARIF 2024: 229€

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

Début du programme **UNIQUEMENT LE LUNDI**

COUPON DE PRÉINSCRIPTION 2024 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.