

PROTECT DOS MAL DE DOS

GRANDS THERMES BAGNÈRES DE BIGORRE

DEPUIS 1823

Ce programme vous permet d'acquérir des conseils pratiques pour protéger au mieux votre dos et soulager vos douleurs. **Début du programme uniquement le lundi.**



4 PRESTATIONS INDIVIDUELLES

2 entretiens bilans en début et en fin de cure avec kinésithérapeute

1 séance de lâcher-prise aquatique (relaxation en piscine thermale)

1 séance spécifique dos avec kiné

3 PRESTATIONS THERMALES

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

10 PRESTATIONS COLLECTIVES

- 1 atelier éducatif "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

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



OFFERTS: 6 ACCÈS DÉTENTE AU SPA THERMAL AQUENSIS

Programme de soins complémentaires à la cure thermale

05 62 95 00 23
www.thermes-bagneres.fr

TARIF 2024
229€