

Réservation

NOM : PRENOM :

CURE DU AU

L'Option Santé-Active comprend **6 activités** durant votre cure thermale, veuillez nous indiquer votre choix ci-dessous :

Activités Santé	Cochez les soins choisis		
Atelier «Maux de dos» (1h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier «Retour à l'effort adapté» (1h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier «Adresse et équilibre» (30 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier «Economie articulaire» (50 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier «Prévention des chutes» (40 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier «Diététique» (45 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier «Souffle» (30 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Activités Bien-être	Cochez les soins choisis		
Lit hydromassant (10 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bain reminéralisant hydromassant (10 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aquagym (30 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sauna (Accès libre)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stretching postural global (1h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Power Plate (30 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espace fitness (6 accès)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gym Tonic (6 cours d'1h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Thermes de Gréoux - 04800 GREOUX-LES-BAINS
Informations et Réservations : 0 826 46 81 85 (n°Indigo - 0,15€/minute)
www.chainethermale.fr - greouxlesbains@chainethermale.fr

Option Santé active à Gréoux

Nouveau :
Dynamisez votre cure
avec l'Option Santé-Active !

Ateliers, cours de gym, espace fitness...

Les Thermes de Gréoux vous proposent de renforcer les bienfaits de votre cure avec un forfait de 6 activités «à la carte» à sélectionner selon vos besoins et envies.

En totale Liberté !

*Envie d'apprendre à mieux vous nourrir
et reprendre l'activité physique à votre rythme ?
Ou bien, réguler votre stress durablement ?
Avec l'Option Santé-Active, c'est vous qui choisissez
ce qui vous convient le mieux
parmi 15 activités différentes.*



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
agit naturellement pour votre santé

Option Santé-Active
145 €
pour 6 activités

Je dynamise ma cure

Les Activités «Santé»

Atelier «Maux de Dos» (60 minutes)

Cet atelier propose une approche multidisciplinaire : assurer une ceinture lombo-abdominale solide en corrigeant les déséquilibres musculaires, développer l'endurance des muscles de la statique rachidienne, favorisant ainsi la mobilité et la coordination de l'ensemble du corps.

Atelier «Diététique» (45 minutes)

Avec une diététicienne diplômée, apprenez comment élaborer des repas équilibrés et prévenir ou prendre en charge les problèmes de surpoids, incontournables en cas d'affections rhumatismales.

Atelier «Adresse et Equilibre» (30 minutes)

Séances de gymnastique dans un bain de kaolin qui vous permettront de renforcer vos muscles, vous aideront à retrouver et parfaire votre posture.

Atelier «Economie Articulaire» (50 minutes)

Apprenez des gestes simples de la vie quotidienne, sans contraintes articulaires excessives, destinés à améliorer votre mobilité et votre souplesse.

Atelier «Prévention des Chutes» (40 minutes)

L'atelier Prévention des chutes vous permettra de renforcer les muscles, responsables de l'équilibre et éviter les chutes, très préjudiciables en cas d'ostéoporose.

Atelier «Souffle» (30 minutes)

Un kinésithérapeute vous réapprend à respirer correctement de façon à mieux gérer les crises d'asthme et les allergies respiratoires.

Atelier «Retour à l'Effort Adapté» (1heure)

Destiné à reconditionner progressivement vos systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, ce programme, par des exercices musculaires adaptés, favorise mobilité et oxygénation tissulaire.

Malin !

Réservez votre Option
Santé-Active en même temps
que votre cure
et bénéficiez
d'un tarif préférentiel :
135 € au lieu de 145 €

Bon à savoir

Composez votre forfait à votre guise.

Vous pouvez cumuler jusqu'à 3 fois la même activité : 3 ateliers thématique Santé, 3 soins Bien-être parmi bain hydromassant, lit hydromassant, aquagym, sauna.

Exemple

Le forfait Santé-Active idéal de Céline : 2 Ateliers Maux de dos + 3 Séances de Lit hydromassant +1 Aquagym.

L'Option Santé-Active est aussi accessible à votre Accompagnant.

Les Activités «Bien-être»

Bain hydromassant (10 minutes)

Confortablement installé dans une baignoire, laissez-vous bercer et masser par de multiples et puissants jets d'eau. Soin souverain pour les flux circulatoires, l'oxygénation des tissus et la détente musculaire.

Stretching Postural Global (60 minutes)

Les muscles de posture, c'est-à-dire ceux qui permettent de soutenir le corps debout, situés en profondeur sont sollicités tout particulièrement, notamment les muscles du dos. Cette technique permet de sculpter en douceur, mais en profondeur l'ensemble de votre silhouette.

Sauna (accès libre)

Retrouvez légèreté et bien-être en effectuant un bain de chaleur sèche qui stimulera votre circulation sanguine et amènera une plus grande oxygénation du corps et de profondes inhalations en dégageant vos voies respiratoires.



Lit hydromassant (15 minutes)

Dans une ambiance tamisée, laissez-vous flotter sur ce matelas d'eau, dont les buses puissantes massent tout votre corps avec de longs mouvements circulaires, en se concentrant sur les zones de contractures.

Power Plate (30 minutes)

Sculptez intensément votre corps avec un travail musculaire sur cette plateforme vibrante, encadré individuellement par un coach.

Espace Fitness (6 Accès)

Avec sa grande verrière ouverte sur le parc, l'espace fitness propose une large gamme d'appareils de cardio-training et de renforcement musculaire, encadré par un éducateur sportif.

Aquagym (30 minutes)

Pour vous tonifier en douceur, cette séance de 20 minutes de gymnastique dispensée par un éducateur sportif est suivie de 10 minutes de jets sous marins.

Gym Tonic (6 cours d'1 heure)

Façon ludique et agréable de tonifier votre silhouette en musique et à votre rythme. Sous la direction d'un éducateur sportif, vous réalisez plusieurs séries d'exercices sur l'ensemble des groupes musculaires de votre corps : bras, abdominaux, fesses et cuisses, tout en améliorant votre endurance et votre capacité respiratoire.