

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		
Marche nordique (1 h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gymnastique douce (45 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier «Equilibre» (45 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier «Bon dos» (45 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gymnastique douce en piscine (40 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bilan «Souffle et Endurance» (1h)	<input type="checkbox"/>		
«Mon coach personnel» (1 h)	<input type="checkbox"/>		

Activités Bien-être	Cochez les soins choisis					
Modelage Cellu M6 (20 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Modelage aromatique du Corps (20 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Modelage du Dos (20 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bain hydromassant (15 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bain de kaolinen apesanteur (15 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accès au Spa thermal (1 h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atelier de relaxation (1 h)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accès à la salle de fitness (illimité)	<input type="checkbox"/>					

Thermes de Molitg - 66500 MOLITG-LES-BAINS
 Informations et Réservations : 04 68 05 00 50
www.chainethermale.fr - molitglesbains@chainethermale.fr

Option Santé active à Molitg

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

Ateliers, cours de gym, espace fitness, modelages...
 Les **Thermes de Molitg** 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»

Gymnastique douce (45 minutes)

C'est un véritable travail en souplesse du corps, étirements et efforts mesurés et adaptés. Des exercices simples qui pourront facilement être reproduits chez soi.

Atelier «Equilibre» (45 minutes)

Dispensé par un éducateur sportif, cet atelier vous permet de travailler sur la proprioception et l'équilibre postural en groupe.

Gymnastique en piscine thermale (40 minutes)

Pour vous tonifier en douceur, cette séance d'aquagym de 30 minutes est dispensée par un éducateur sportif et suivie de 10 minutes de jets sous marins. L'eau amortit les chocs musculaires et réduit les risques de courbatures.



Bilan «Souffle et Endurance» (1 heure)

Un bilan personnel effectué par un éducateur pour évaluer votre adaptation à l'effort et votre endurance. Un programme est alors élaboré sur la base d'exercices que vous pourrez facilement poursuivre chez vous (Accès libre à la salle de fitness 3 fois par semaine).

«Mon coach personnel» (1 heure)

Un bilan «santé sportive» personnel effectué par votre coach qui servira à l'élaboration d'un programme individualisé selon vos besoins et envies. (Accès à la salle de fitness 3 fois par semaine).

Marche nordique (1 heure)

Encadrée par un éducateur sportif, cette marche accélérée en plein air combine principes du ski de fond et marche athlétique.

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 Santé, sauf le bilan et le coach personnel limités à 1 fois, et jusqu'à 6 fois la même activité Bien-être, sauf les modelages limités à 3 fois.

Le forfait Santé-Active idéal de Chantal : 2 Ateliers «Equilibre» + 3 Bains de kaolin + 1 Modelage.

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

Les Activités «Bien-être»

Modelage aromatique du Corps (20 minutes)

Stress et contractures musculaires s'envolent sous les mains expertes de notre esthéticienne.

Modelage du Dos (20 minutes)

Massage réalisé par une esthéticienne pour cibler les points de contractures du dos et détendre les douleurs lombalgiques.

Lipomodelage Cellu M6 (20 minutes)

Appelée endermologie, le Cellu M6 utilise la technique du palper-rouler pour lutter contre les graisses et le relâchement cutané, pour des résultats prouvés scientifiquement.

Accès à la salle de fitness (illimité)

Un accès illimité le temps de votre séjour à la salle de fitness.



Bain de Kaolin (10 minutes)

Cette argile fine et pure mélangée à l'eau thermale place votre corps en état d'apesanteur : le flux de l'eau thermale, en circulation permanente, effectue un massage profond qui libère le stress et dénoue vos tensions musculaires.

Bain hydromassant (15 minutes)

Comme un jacuzzi privatif, le bain reminéralisant masse l'ensemble de votre corps avec une séquence de nombreux jets d'eau thermale doux et puissants à la fois. Soin souverain pour les flux circulatoires, l'oxygénation des tissus et la détente musculaire.

Atelier «Relaxation» (1 heure)

Cet atelier vous apprend un ensemble de techniques de relaxation pour votre bien-être. Vous évacuerez ainsi plus facilement stress et tensions.

Accès au Spa thermal (1 heure)

Tous les agréments des Thermes en mode Spa avec accès libre : piscine thermale avec jets sous marins, chromothérapie ou vaporarium, pulvérisation générale en lumière de Wood, salle de fitness et tisanerie bio.

(Accès limité entre 17h30 et 19h30)