

Mieux Bouger®

Retrouvez tonus, vitalité et dynamisme !

Programme
complémentaire
18 jours
Aix-les-Bains
139 €*
*TVA



Découvrez les bienfaits de ce programme conçu pour :

- **Accroître votre mobilité et votre souplesse** grâce à des exercices simples.
- **Apprendre les bons gestes et les bonnes postures.**
- **Améliorer sa qualité de vie, augmenter son autonomie.**
- **Soulager les douleurs des muscles et des articulations** grâce à l'effet antalgique des soins thermaux et des activités du programme.

→ En complément de vos soins thermaux, ce programme comprend :

- **1 bilan kiné** réalisé en début de cure, pour obtenir un programme d'activités personnalisé adapté à vos douleurs et vos besoins.
- **9 cours de gymnastique** adaptée.
- **2 ateliers santé** à choisir parmi : école du dos, relaxation, Qi gong, sophrologie, gestion du stress, yoga du son.
- **4 fiches d'exercices** détaillées et illustrées, pour vous permettre de pratiquer chez vous.

Horaires de début des soins : entre 9h et 10h30.
Une partie des activités se déroule les après-midis.

ValVital

POUR UN DÉBUT DE CURE : entre le 4/03 et le 14/11/2019.

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

www.valvital.fr • 04 79 35 38 50