

LES THERMES

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

AQUAGYM

réalisé par Bruno L'HARIDON (BEESAN).

L'eau permet d'optimiser chaque mouvement et l'on mesure très vite les effets de cette activité (stimulation en douceur de tous les organes, augmentation du tonus musculaire et respiratoire, allongement des muscles, accroissement du potentiel musculaire, remodelage de la silhouette).

Jours : mardi à 16^H30 et 17^H30
vendredi à 15^H

Tarif : 10 €/séance - 54 €/6 séances
70 €/séance individuelle ou couple



PILATES

réalisé par Agnès PANIGAÏ (BP JEPS APT Sport santé).
Certificat de PILATES matwork fondamental,
intermédiaire, avancé.

Cette méthode a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire.

Jours : 1 mardi sur 3
Horaires : 15^H à 16^H
Tarif : 10 €/séance

ATELIER EQUILIBRE

réalisé par Agnès PANIGAÏ (BP JEPS APT Sport Santé).

Cette séance vous permettra de stimuler les mécanismes d'équilibration, de favoriser l'approche au sol et de fortifier certains muscles majeurs.

Jours : 1 mardi sur 3
Horaires : 15^H à 16^H
Tarif : 10 €/séance

ATELIER GYM DOUCE

réalisé par Agnès PANIGAÏ (BP JEPS APT Sport santé).

Cours complet qui utilise des exercices d'assouplissements, de renforcements musculaires d'étirements afin d'améliorer motricité et souplesse du corps pour des muscles plus forts.

Jours : 1 mardi sur 3
Horaires : 15^H à 16^H
Tarif : 10 €/séance

EXCLUSIF

ATELIER SPORTIF INDIVIDUEL

par Agnès PANIGAÏ (BP JEPS APT Sport santé).

Pour une personne ou un couple, 3 séances individualisées (une par semaine).

Tarif : 190 €



OSTÉOPATHIE EN PISCINE

réalisé par **Cassandra DUPEYRON** Ostéopathe D.O et aquatique (diplômée par le COPB et formée à l'ostéopathie aquatique par le Docteur DUCAMP).

Le soin d'ostéopathie en piscine permet de retrouver force et mobilité. Nous vous proposons notamment des protocoles adaptés aux douleurs articulaires, musculaires et tendineuses de rhumatismes (arthrose, polyarthrite...).

Jours : tous les mercredis et jeudis après-midi

Horaires : de 14^h à 19^h

Tarif : 50 €/séance

SOPHROLOGIE

réalisé par **Mona MÜSSLE** (Certifiée en Sophrologie Caycedienne (2008) et maître praticien en PNL par un centre agréé NLPNL (2009).

La sophrologie est une technique de développement personnel qui s'intéresse à la fois au corps et au mental.

En outre, sur la base de cette technique associée à de la réflexologie, nous sommes en mesure de vous proposer un programme complet pour la prise en charge de la fibromyalgie (documentation sur demande).

Jours : mercredi

Horaires : groupe 17^h / Individuel 16^h

Tarif : 10 €/séance en groupe
40 €/individuel

NATUROPATHIE / IRIDOLOGIE

réalisé par **Olivia BARILLE** diplômée du collège de Naturopathie Rénovée André Lafon (CNR) depuis 2006.

La naturopathie est une approche qui a pour but de préserver et/ou rétablir l'équilibre de vie tant physique que mental et émotionnel. Elle utilise pour cela différentes techniques basées sur ce que la nature met à disposition (alimentation, phyto et aromathérapie) et notamment les aliments.

Jour : mardi (sur rendez-vous uniquement)

Tarif : 75 €/séance



REFLEXOLOGIE

réalisé par **Bernard CARCELES** (Titulaire d'un certificat de praticien en réflexologie plantaire délivré par le centre de formation Elisabeth Breton de Versailles).

La réflexologie est un soin de type massage. Elle repose sur le postulat que chaque organe, partie du corps ou fonction physiologique correspondrait à une zone des pieds, des mains ou des oreilles.

Jours : jeudi, vendredi

Tarif : 10 €/séance en groupes pour initiation de techniques d'auto relaxation plantaires ou palmaires
40 €/individuel

HYPNOSE / RELAXATION

réalisé par **Elodie GUIFFARD** formée à l'Institut français d'hypnose ericksonienne et humaniste de Paris.

Jours : mardi

Horaires : 16^h / 17^h / 18^h

Tarif : 10 €/séance en groupe (3 participants mini.)
Idéalement 3 séances successives
50 €/individuel

**INSCRIPTIONS À L'ACCUEIL.
PLACES LIMITÉES.**