

**Vous souhaitez
rester actif plus
longtemps ?**

Les
Thermes
Nationaux
d'Aix-les-Bains
La Référence Thermale®



Optez pour une

**Cure 18 jours
Mieux Bouger**
Optimum santé®

250€*

PROGRAMME
18 JOURS
Mieux Bouger
OPTIMUM SANTÉ®

* Tarif 2012/personne | prestation non conventionnée

ValVital



AIX Les Bains
FAITES LE TOUR DE VOS EMOTIONS

Mieux Bouger®

la cure thermique nouvelle génération



Le **thermalisme**, une pratique **adaptée** aux exigences de la **médecine contemporaine**

Le thermalisme est une médecine douce dénuée d'effets secondaires et qui a fait la preuve de son efficacité dans de nombreuses maladies chroniques : rhumatismes, arthrose, mal de dos, fibromyalgie...

Mieux Bouger®, le meilleur de la recherche en rhumatologie

Définis à partir des recommandations de l'EULAR* (Ligue Européenne contre les Rhumatismes) et mis au point avec le Centre de Recherche Rhumatologique et Thermal, les protocoles **Mieux Bouger®** répondent aux normes de qualité les plus rigoureuses.

Ils sont conformes aux prescriptions les plus actuelles en matière de prévention des risques de santé et des effets du vieillissement.

Une combinaison **gagnante...**

Tous nos protocoles **Mieux Bouger®** reposent sur trois piliers :

- soins thermaux,
- activités physiques adaptées,
- conseils santé personnalisés.

... pour des **bénéfices réels et durables**

Ils ont été conçus pour :

- soulager les douleurs,
- accroître la mobilité,
- améliorer la qualité de vie.



Soins
thermaux

+



Activité
physique

+



Conseils
santé

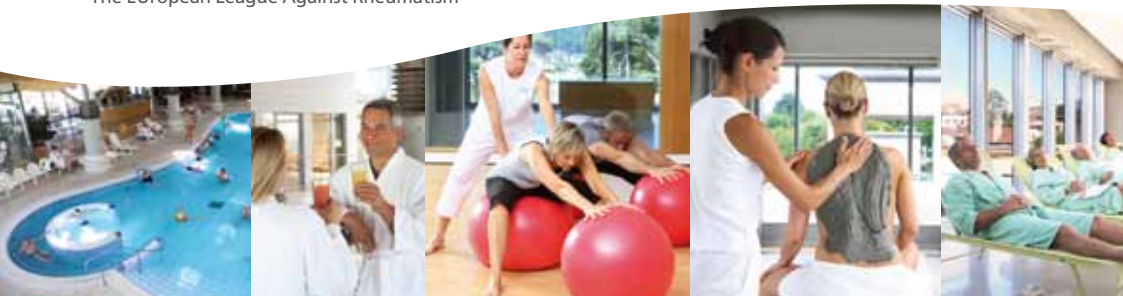
Une approche **personnalisée**

Les curistes bénéficient d'une prise en charge globale et personnalisée par des professionnels de santé : médecin thermal, kinésithérapeute, technicien de physiothérapie, nutritionniste, sophrologue, relaxologue et un professeur de gymnastique.

Devenez **acteur de votre santé** avec **Mieux Bouger®**

Nos équipes sont à votre écoute et vous donneront les clés pour prendre en main votre santé et prolonger les bienfaits de votre cure tout au long de l'année.

* The European League Against Rheumatism



Cure 18 jours Mieux Bouger

Optimum santé®



Pour rester actif plus longtemps

Le médecin qui vous suit vous prescrit une cure conventionnée de 18 jours. Vous pouvez en démultiplier les effets en la complétant avec le **Programme 18 jours Mieux Bouger Optimum santé® ***.

Cure conventionnée 18 jours + **Programme 18 jours Mieux Bouger Optimum santé® ***
=
Cure 18 jours Mieux Bouger Optimum santé®

Les soins de la cure conventionnée

Vous effectuez les soins thermaux prévus dans le cadre de la cure conventionnée de 18 jours.

Ils sont définis par le médecin thermal en fonction de votre pathologie.

L'activité physique du programme

- Un programme personnalisé de gymnastique – en salle et dans l'eau – et de reconditionnement progressif à l'effort vous fait découvrir ou redécouvrir les bienfaits de l'activité physique.
- Un accès à l'Espace Détente les jours de soins pour un relâchement total : piscines intérieure et extérieure en eau thermale avec parcours de forme, jets hydromassants, cols de cygne et aussi saunas, hammams, espace gymnique.

Les conseils santé Mieux Bouger®

- Un diagnostic de mobilité réalisé par un kinésithérapeute en début de cure.
- Trois ateliers de prévention et d'éducation à la santé sont inclus dans le programme et sont à choisir parmi : atelier nutrition, relaxation, sophrologie, yoga, qi gong, école du dos, gestion du stress.

Et pour prolonger les bienfaits de la cure chez soi...

Le livret **Mieux Bouger®**, personnalisé par les professionnels de santé rencontrés pendant votre séjour, sera votre guide bien-être au quotidien. Vous y trouverez des fiches d'exercices personnalisés et des conseils pratiques d'assouplissement pour consolider vos acquis et entretenir votre forme tout au long de l'année.

* Tarif 2012 : 250 €/personne
(prestation non conventionnée)

Aix-les-Bains, votre destination santé



Les eaux thermales d'Aix-les-Bains sont connues depuis l'Antiquité. Leurs vertus anti-inflammatoires et décontracturantes sont reconnues par l'Académie Nationale de Médecine.

Dans un cadre verdoyant entre lac et montagnes, Aix-les-Bains est une ville à taille humaine qui conjugue douceur de vivre et dynamisme, gastronomie et culture.

Aix-les-Bains jouit d'un microclimat grâce au lac du Bourget qui adoucit la température en hiver. En été, les chaleurs restent agréables ; la température de l'eau qui dépasse souvent les 20 °C fait la joie des vacanciers.

Les Thermes Chevalley, votre écrin de bien-être

Les Thermes Chevalley vous offrent un panorama grandiose sur le lac et les montagnes lointaines. Modernes, lumineux et spacieux, ils constituent un havre de paix où vous pourrez vous ressourcer en toute tranquillité.

Pour nous joindre et réserver votre cure

- Par courrier : **Thermes Nationaux d'Aix-les-Bains**

BP 349 - Place Maurice Mollard
73103 Aix-les-Bains

- Par téléphone : **N°Azur 0 810 44 33 32**

TARIFICATION AU PRIX D'UN APPEL LOCAL
(SAUF MAJORATION APPLIQUÉE PAR CERTAINS OPÉRATEURS)

ou : 04 79 35 38 50

- Par e-mail : aixlesbains@valvital.fr
- Sur notre site internet : www.thermaix.com

Consultez notre calendrier et nos disponibilités sur notre site internet.
Prestations et tarifs soumis à nos conditions générales de vente.



ValVital