

# LE PROGRAMME MAIGRIR SPÉCIAL ENFANTS ET ADOLESCENTS

Le supplément pour changer ses habitudes de vie



## Dans le cadre d'une cure conventionnée

Un enfant sur cinq connaît des problèmes d'excès de poids en France. Point positif, plus la surcharge pondérale est prise en charge tôt, plus les chances de réussite sont grandes. C'est pourquoi les Thermes de Brides-les-Bains ont créé ce programme destiné aux jeunes de moins de 18 ans. Seule condition : être accompagné par un adulte pendant la cure. Cette cure se déroule pendant les vacances scolaires d'été. L'objectif est d'apprendre une nouvelle hygiène de vie. Il s'agit d'une mise en pratique concrète qui conjugue nutrition et activités physiques, avec une visée à long terme. À cet âge-là, la cure thermale permet aussi de ne pas entrer dans l'engrenage des régimes, dangereux pour la santé.

TARIF : 135 € (pour les moins de 12 ans)  
ou 190 € (pour les 12 ans et plus) à la charge du curiste

Dates de début de session : chaque lundi en juillet et en août  
Nombre de personnes maximum par session : 20

➔ **Notre conseil** : Pour optimiser votre activité physique et votre confort de cure, ce programme peut se combiner au Programme Idéal (+390 €). Dans ce cas, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel sur le programme Maigrir Spécial enfants et adolescents : 100 € (au lieu de 135 € ou 190 € selon l'âge de votre enfant).

## LE PROGRAMME COMPLET

 **NUTRITION** - Approche individuelle avec une diététicienne du Centre Nutritionnel

- 1 entretien nutritionnel individuel en début de cure (45 min)
- 1 bilan nutritionnel individuel en fin de cure (20 min)

## SÉANCES COLLECTIVES SPÉCIFIQUES

 **NUTRITION** - Animées par une diététicienne du Centre Nutritionnel

- 1 atelier pratique de cuisine destiné aux enfants et adolescents (recettes renouvelées chaque année)
- 1 groupe d'échange parents/enfants sur le thème de l'organisation de l'alimentation au quotidien

## SÉANCES COLLECTIVES ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 3 séances dédiées d'activités physiques en groupe (1 par semaine)
- Pour les 12 ans et +, accès libre à l'Espace Activités Physiques, du lundi au samedi
- Accès libre à la piscine publique de Brides-les-Bains