

# LE PROGRAMME IDÉAL

Le supplément pour optimiser sa cure et augmenter ses chances de réussite



## Dans le cadre d'une cure conventionnée

Le programme Idéal met en œuvre tout le savoir-faire des Thermes de Brides-les-Bains dans l'amaigrissement pour optimiser les résultats, en termes de centimètres et de poids. Il combine les quatre facteurs efficaces contre la surcharge pondérale : cure de boisson coupe-faim, soins thermaux, accompagnement nutritionnel et activités physiques encadrées. **L'accompagnement nutritionnel et la reprise d'une activité physique sont les + thérapeutiques du programme qui augmentent l'impact des soins thermaux.** Pendant 18 jours, vous changez vos habitudes et préparez ainsi sereinement votre retour à la maison. Avec ce programme, vous disposez aussi d'espaces de détente et de repos réservés, propices à la récupération et au bien-être (tisanderie, hammam, sauna, jacuzzis...), et de l'accès aux Grands Bains de Salins\*, avec cours d'aquagym, jacuzzis, solarium.

TARIF : 390 € (à la charge du curiste)

\*Accès à la piscine thermale des Grands Bains de Salins sous réserve de la prescription médicale de bain en eau courante par le médecin thermal. Les bains en eau courante peuvent être effectués en piscine. Cet accès vous permet de profiter des cours d'aquagym, du jacuzzi et du solarium attendants.

## LE PROGRAMME COMPLET

### NUTRITION

1 entretien nutritionnel individuel avec une diététicienne ou 2 ateliers thématiques avec ou sans pratique culinaire (12 à 15 pers. max, détails des ateliers en page 11) animés par une diététicienne.

### ACTIVITÉS PHYSIQUES du lundi au samedi

- Accès libre à l'Espace Activités Physiques pendant toute la durée de la cure : cours collectifs et de cardiotraining, terrasse solarium.
- Accès à la piscine thermale des Grands Bains de Salins\* sous réserve de la prescription médicale par le médecin thermal « bain en eau courante ». Sur place : cours d'aquagym, jacuzzi et solarium
- Accès libre à la piscine publique de Brides-les-Bains du 1<sup>er</sup> juin au 10 septembre.

### CONFORT

- Un espace rien que pour vous : accès réservé à l'Espace détente des Thermes le matin (hammam, jacuzzis...)
- Soins programmés sur la matinée vous permettant d'avoir vos après-midis de libres.
- Accès réservé à l'Espace repos des Thermes avec tisanderie
- Navette Brides/Grands Bains de Salins incluse