

# SÉJOUR BOOSTER 6 jours

Votre séjour de rappel pour conforter votre démarche d'amincissement.

**Vous avez déjà amorcé une perte de poids?  
Vous atteignez un palier et vous avez besoin  
d'un coup de pouce pour maigrir dans la durée?**

Le séjour Booster 6 jours est fait pour vous. Ce programme spa thermal minceur se concentre sur les soins du corps et l'activité physique tonifiante.

Cette formule intègre notamment trois massages de Brides, le must pour déloger les capitons ainsi que de nombreuses activités physiques afin d'adopter un rythme de vie plus actif.

**Pendant 6 jours, vous bénéficiez d'un puissant panel de soins qui active la circulation sanguine et agit contre la cellulite.**

Tarifs spéciaux à certaines périodes, pour plus de renseignements nous contacter ou consulter notre site internet.



## LE SÉJOUR BOOSTER C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux continuer à maigrir
- ➔ J'ai besoin d'un coup de pouce pour consolider ma perte de poids
- ➔ Je veux affiner et tonifier ma silhouette

TARIF : 785 € les 6 jours

## “ Incroyable

*« J'avais déjà testé ce spa avant rénovation et je souhaitais y retourner pour voir les améliorations. Le personnel est extrêmement accueillant, aux petits soins pour chaque visiteur, (...) vraiment il est à féliciter pour son professionnalisme. Le spa est vraiment bien, des tisanes et infusions froides sont offertes en illimité. Le spa est très bien équipé, les hammams sentent différentes odeurs. L'espace divana permet de se reposer dans un calme intense bref GÉNIAL. »*

– bérèngère I, 21 avril 2018, Tripadvisor

# LE PROGRAMME COMPLET (plus de 31 soins et activités minceur)

## SOINS À L'EAU THERMALE

- **6 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **11 soins thermaux individuels** :
  - 3 modelages sous affusion
  - 3 bains aérojet
  - 2 bains jet massant
  - 3 douches au jet

## MASSAGES CORPS

- **3 massages de Brides** aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un kinésithérapeute diplômé (30 min)

## AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 cours d'aquaforme encadrés** dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées** : 11 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

→ EN ACCES LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

## ACTIVITÉS DE DÉTENTE

- **Couloir de nage** de 25 m, bassin ludique de 18 m de long de l'Espace Aquatique
- **Espace Détente** du Grand Spa Thermal
- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins, une des plus grandes de France et leurs cours d'aquagym, jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le spa (du 1er juin au 10 septembre 2019)

## ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
  - **1 à 2 démonstrations de cuisine** par semaine
- EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UNE DIÉTÉTICIENNE