

Gonarthrose

Apprenez les exercices qui soulagent les douleurs et devenez acteur de votre santé.

Programme
complémentaire
18 jours
Aix-les-Bains
139 €*




Découvrez les bienfaits de ce programme complémentaire à la cure qui comprend, en plus de vos soins thermaux :

- **1 bilan kiné** réalisé pour définir un programme adapté à votre gonarthrose.
- **9 cours de gymnastique** pour :
 - > retrouver la souplesse et la mobilité de votre genou,
 - > augmenter la force et la tonicité de vos muscles,
 - > accroître la stabilité de votre articulation,
 - > réduire les douleurs.
- **2 ateliers santé dispensés par un kinésithérapeute :**
 - > **ergonomie du genou** (soulager son genou au quotidien),
 - > **prévention des chutes.**
- **4 fiches d'exercices** détaillées et illustrées, pour vous permettre de pratiquer chez vous.

Horaires de début des soins : entre 9h et 10h30.
Une partie des activités se déroule les après-midis.



POUR UN DÉBUT DE CURE : entre le 4/03 et le 14/11/2019.

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

www.valvital.fr • 04 79 35 38 50