



**Saison  
thermale :**  
du 07/02/2022  
au 10/12/2022

Orientations  
**RHUMATOLOGIE  
PHLÉBOLOGIE**

&

Programmes  
complémentaires

- Fibromyalgie
- Arthrose des mains
- Gonarthrose
- Lombalgie

*Retour aux sources !*  
**AIX-LES-BAINS**

---

**ValVital**

---



# En route pour votre prochaine cure thermale !

**C'est le moment de préparer votre prochaine cure thermale !** Cette brochure rassemble toutes les informations importantes pour vous accueillir dans les meilleures conditions. Merci infiniment pour votre fidélité.

**Mathieu Adnot**, *Directeur d'exploitation.*

**Nous avons tous été touchés d'une manière ou d'une autre par la pandémie de COVID-19. Nos établissements ré-ouverts en mai 2021 ont permis à de nombreux curistes de pouvoir se soigner dans des conditions de sécurité optimale ; et de fait nous n'avons à déplorer aucun cluster en 2020 et 2021. Cela reste à porter à notre crédit !**

Plus que jamais, se soigner, trouver du réconfort, rester à l'écoute de son corps, est une priorité. La cure thermale qui soigne, soulage, apaise permet de trouver l'équilibre le plus propice à un épanouissement global. Une cure de trois semaines peut paraître longue à certains, elle est souvent le chemin pour l'apaisement, la rupture avec un environnement stressant et les retrouvailles entre amis.

**Bernard Riac**,

*Président du groupe VALVITAL, Vice-Président du Conseil National des Établissements Thermaux, Membre du Conseil National du Tourisme.*

« Plus qu'une thérapie, la cure thermale est aussi un équilibre de vie. »



**Notre équipe thermale a hâte de vous accueillir pour votre prochaine cure.**



*Votre santé est notre priorité*

Nous avons mis en place un protocole sanitaire rigoureux face au Covid-19, validé par la Direction Générale de la Santé, qui compte une vingtaine de mesures pour assurer des conditions d'hygiène et de sécurité optimales pour nos curistes et collaborateurs. Le renforcement du nettoyage et de la désinfection de toutes nos installations, la refonte des protocoles de soins avec la distanciation, la limitation de la fréquentation et le port du masque obligatoire dans tout l'établissement, font partie de ces mesures.

**Les thermes d'Aix-les-Bains vous assurent le respect le plus rigoureux des normes d'hygiène et de sécurité sanitaire.**

# Réservez dès à présent votre **cure conventionnée** 18 jours

Les thermes d'Aix-les-Bains s'apprêtent à vous accueillir en 2022 dans les meilleures conditions pour effectuer votre cure thermale.

**RHUMATOLOGIE**

**PHLÉBOLOGIE**

**DOUBLE  
ORIENTATION**

**Pour renforcer les effets de votre cure, complétez votre réservation avec un programme complémentaire.**

*Votre cure*  
**tout en souplesse  
et en confort**

## **LES CURES DU SOIR**

Vous n'êtes pas disponible au cours de la journée ? Réalisez votre **cure thermale 18 jours de 16h30 à 20h** (dernière entrée à 18h30).

**Sessions 2022 : du 14/03 au 14/11.**

*Vos questions*  
**nos réponses**

**Quand réserver votre cure 2022 ?** Le plus tôt possible. Vous aurez plus de chances d'obtenir la plage horaire de soins souhaitée. Votre réservation de cure peut être faite en complétant la fiche de réservation ci-jointe, ou **en réservant sur notre site [valvital.fr](http://valvital.fr) ou bien par téléphone au 04 79 35 38 50.**

**Quelles sont les conditions d'accueil en 2022 ?** Les protocoles sanitaires mis en place par ValVital pour la saison 2021 ont prouvé leur efficacité ; ils sont à ce jour maintenus pour la saison 2022. Pour effectuer votre cure, vous devrez soit justifier d'un schéma vaccinal complet soit d'un test PCR négatif de moins de 72h pour accéder à vos soins le premier jour de votre cure. Ces informations sont à communiquer uniquement à votre médecin thermal, qui vous délivrera, en échange, votre ordonnance de soins pour débiter votre cure. Si les conditions d'accueil venaient à être modifiées, nous vous en informerons rapidement.



# Les bons plans

*pour profiter au maximum de votre cure*

## BÉNÉFICIEZ DE NOS 3 OFFRES DÉBUT DE SAISON !

Effectuez votre cure en février ou mars 2022, afin de profiter des offres ci-dessous.

### PACK DÉTENTE

à 30 €\* au lieu de 50 €\* comprenant :

- 1 entrée à l'espace Aqua-détente : saunas, hammams, cours d'aquagym, salle de détente gymnique.
- 1 cours de gym d'1h au choix : gym Pilates, stretching global, abdos fessiers, assouplissement du dos, FitSteps.
- 1 atelier au choix : détente en eau chaude, détente et respiration, école du dos, initiation à la cohérence cardiaque.

Conditions : offre cumulable jusqu'à 3 packs détente par personne, pour toute cure débutant et séances réalisables entre le 7 février et le 7 mars 2022.

### OFFRE HÉBERGEMENT

- 15 % sur votre hébergement

Pour toute cure débutant entre le 7 février et le 13 mars 2022 avec nos hébergeurs partenaires participant à l'opération.

### PREMIERS ARRIVÉS

1 pass Aix Riviera 21 jours offert

pour les 500 premiers curistes de 2022, sur présentation d'un justificatif de cure.

Sous réserve des modifications par l'Office du Tourisme.

\* Prestations non prises en charge par l'Assurance Maladie.  
\*\* Durée indicative pour les ateliers santé. Les réservations des ateliers se font sur place.

## INITIATION THERMALE

Vous souhaitez faire découvrir les bienfaits de la cure thermale à la personne qui vous accompagne ?

Nous vous proposons un forfait initiation thermale pour votre accompagnant sur 1, 2 ou 3 jours !

### DEUX FORMULES AU CHOIX

Formule 1 : 40 €\*

Boue + hydrothérapie + piscine hydromassage  
ou  
Berthollaix® + baignoire + piscine hydromassage

Formule 2 : 59 €\*

Berthollaix® + douche pénétrante  
+ douche au jet + piscine hydromassage

Selon les disponibilités.

## Pensez aux ateliers

*durant votre cure 6 ou 18 jours !*

Une équipe de professionnels diplômés vous guide, vous encadre et vous conseille au cours de nos ateliers d'1h\*\*.

- École du dos
- Sophrologie
- Qi gong
- Relaxation
- Mobilité des mains
- Prévention des chutes
- Yoga du son
- Alimentation arthrose et micronutrition
- Gestion de la douleur
- Gestion du stress

Offre curiste  
3 ateliers santé  
pour 40 €\*  
(selon les disponibilités)



# Les programmes complémentaires\*

pour renforcer les bienfaits de la cure **18 jours**

Adaptés à vos besoins et ciblés, **les programmes complémentaires sont réalisés pendant votre cure conventionnée** et permettent d'aller plus loin grâce aux séances d'activités physiques, aux ateliers santé et aux conseils dispensés par des professionnels de la santé.

**Début des soins entre 9h et 11h30. Une partie des activités se déroule l'après-midi.**



## FIBROMYALGIE

Mieux comprendre et vivre sa pathologie.

### FIBROMYALGIE INITIALE

295 €

#### Reconditionnement à l'effort :

- 4 séances de gymnastique adaptée
- 2 séances de gymnastique Pilates

**Nouveauté 2022** 2 séances de Body Mind Centering®

#### Gérer sa douleur et sa fatigue :

- 2 séances de sophrologie
- 2 séances de cohérence cardiaque
- 2 séances de détente en eau chaude

#### Comprendre et intégrer sa maladie :

- 1 réunion d'accueil
- 1 atelier photolangage
- 1 temps d'échange pour «trouver des solutions»

**Nouveauté 2022** 1 atelier gestion du sommeil

- 1 atelier alimentation et fibromyalgie

#### Mieux vivre sa fibromyalgie avec son entourage :

- 1 atelier animé le 2<sup>ème</sup> vendredi de votre cure par un psychologue pour permettre un espace de dialogue entre les patients et leur entourage
- 4 accès à l'espace Aqua-détente
- 4 fiches d'exercices détaillées et illustrées, pour vous permettre de continuer la pratique de retour chez vous.

**Sessions 2022 : les 14/02, 07/03, 18/04, 09/05, 27/06, 18/07, 24/10, 21/11.**



### FIBROMYALGIE AVANCÉE

295 €

#### Reconditionnement à l'effort :

- 3 séances de Qi gong thérapeutique
- 3 séances de gymnastique Pilates

**Nouveauté 2022** 2 séances de marche afghane en extérieur

- 1 séance d'aqua-Pilates

#### Gérer sa douleur et sa fatigue :

- 3 séances de cohérence cardiaque

**Nouveauté 2022** 3 séances de luminothérapie (méthode PSIO)

#### Comprendre et intégrer sa maladie :

- 1 réunion d'accueil
- 1 atelier photolangage
- 1 métaplan (échange pour trouver des solutions)

#### Mieux vivre sa fibromyalgie :

- 1 entretien individuel avec un psychologue sera proposé chaque semaine
- 5 accès à l'espace Aqua-détente

**Sessions 2022 : les 28/03, 30/05, 08/08, 03/10. Sessions garanties avec une participation de 6 personnes minimum.**

Ce programme complémentaire s'adresse à des personnes **ayant suivi au moins une fois la session initiale aux thermes Chevalley** et souhaitant approfondir une pratique et s'ouvrir à d'autres.

Pour tout programme réservé,

**AVANTAGE  
EXCLUSIF**

**Option détente  
3 semaines**

à 145 €\*  
au lieu de 190 €  
(hors dimanche)

Sessions 2022 : du 07/03 au 10/11.



## MIEUX BOUGER®

Pour retrouver mobilité, tonus et vitalité

- 1 bilan kiné pour obtenir un programme personnalisé d'activités
- 9 cours de gymnastique adaptée
- 2 ateliers santé à choisir parmi : école du dos, relaxation, Qi gong, sophrologie, yoga du son
- 4 fiches d'exercices détaillées et illustrées, pour vous permettre de pratiquer chez vous
- Alimentation arthrose et micronutrition

149 €

Sessions 2022 : du 07/03 au 10/11.



## LOMBALGIE

Le dos : douleurs, tensions, raideurs...  
Comprenez ses mécanismes, pratiquez les bons gestes et soulagez la douleur !

- 1 bilan kiné pour définir un programme
- 9 cours de gymnastique pour retrouver souplesse et mobilité de votre colonne, force et tonus de vos muscles, confiance et solidité de votre dos
- 2 ateliers santé : école du dos pour acquérir les bonnes postures et habitudes, relaxation pour réduire les tensions douloureuses
- 4 fiches d'exercices détaillées et illustrées, pour vous permettre de pratiquer chez vous

149 €



## GONARTHROSE

Après les soins thermaux, l'activité physique adaptée est la méthode la plus efficace pour soulager les douleurs de l'arthrose du genou (étude Thermarthrose).

- 1 bilan kiné pour définir un programme
- 9 cours de gymnastique pour retrouver souplesse et mobilité de votre genou, force et tonus de vos muscles, accroître la stabilité de votre articulation et réduire les douleurs
- 2 ateliers santé : 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

149 €

Sessions 2022 : du 07/03 au 10/11.

Sessions 2022 : du 07/02 au 28/11.



## ARTHROSE DES MAINS

Assouplir, soulager vos mains grâce aux soins et aux cours spécifiques.

- 12 soins spécifiques :
- 6 enveloppements des mains à la paraffine
- 6 modelages des mains
- 3 cours :
- auto-massage
- mobilité des mains
- assouplissement des mains
- 1 fiche d'exercices auto-massage et mobilité des mains

149 €



Nouveauté 2022

Si la cure des mains est effectuée pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive (et plus), vous pouvez remplacer les 3 ateliers des mains par 3 soins paraffines (soit 9 soins au lieu de 6).

\* Prestations non prises en charge par l'Assurance Maladie et soumises à nos conditions générales de vente.

# Les mini cures santé\* 6 jours

Ces formules sont idéales pour **découvrir la cure thermale, pour renforcer une cure conventionnée ou initier la personne qui vous accompagne à la cure thermale.**

Fournir un certificat de non contre-indication de votre médecin traitant

à partir de 270 €



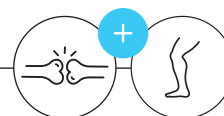
## MINI CURE RHUMATOLOGIE

- 24 soins d'hydrothérapie ou
- 21 soins d'hydrothérapie + 3 reliages sous eau ou
- 18 soins d'hydrothérapie + 6 reliages sous eau



## MINI CURE PHLÉBOLOGIE

- 21 soins d'hydrothérapie + 3 reliages sous eau



## MINI CURE DOUBLE ORIENTATION

La 2<sup>e</sup> semaine à -20%

-50% pour la 2<sup>e</sup> orientation

## Les mini cures santé thématiques\* 6 jours

### CURE NAITRE

Cure de prévention en santé, 1 cure, 2 thèmes : activité physique et gestion du stress. Choisissez le thème qui vous convient.

150 € / pers au lieu de 390 €

Programme régional expérimental personnalisé pour Aix-les-Bains

- **Des bilans :** 1 Bilan Éducatif Partagé (BEP) individuel en début de cure, 1 Bilan Éducatif Partagé (BEP) individuel en fin de cure, un suivi téléphonique à 3 et 6 mois après la cure.
- **Des soins thermaux :** 3 soins thermaux 1 jour sur 2 (bain avec aérobain, application de boue, étuve de vapeur Berthollaix®).
- **Deux ateliers :** 1 atelier collectif d'accompagnement au changement et 1 atelier collectif autour du thème choisi.
- **Des activités** réalisées autour du thème choisi (Qi gong, gymnastique, Pilates, cohérence cardiaque, etc.)
- **Des activités libres** en lien avec les thèmes choisis réalisées en autonomie (activités aquatiques sur le lac, randonnées, etc.).

Sessions 2022 : les 14/03 et 11/04.

### CURE TROUVAILLES

Vivez la mini cure en duo !

295 € / pers

Programmez sans plus attendre un moment privilégié avec la personne de votre choix (parent, enfant, ami.e) pour ne plus reporter à demain les moments que vous pouvez vivre aujourd'hui ! Nos thermes et notre spa vous attendent en duo pour une semaine de bien-être inoubliable !

- 24 soins thermaux + 1 modelage détente de 40 min.

Sessions 2022 : 27/06, 04/07, 18/07, 25/07, 22/08 et 29/08.







## SPÉCIAL DOS

**Lombalgies, raideurs, douleurs dorsales ou vertébrales, votre activité ou votre style de vie vous expose à des douleurs du dos ?**

**629 € / pers**

- **4 soins thermaux** par jour incluant systématiquement un reliage (modelage) sous eau thermale et 1 diagnostic de mobilité en petit groupe effectué par un kinésithérapeute pour élaborer le programme d'activités physiques adaptés à votre dos.
- **5 cours d'activités physiques** : 3 séances de gymnastique adaptée, 2 séances d'aquagym personnalisées.
- **Des ateliers santé** : 1 atelier santé « École du dos », pour vous sensibiliser aux comportements à adopter au quotidien, 1 atelier sophrologie pour apprendre à réduire les tensions douloureuses, 1 livret sur l'ergonomie de la colonne vertébrale, et des fiches d'exercices personnalisées pour entretenir votre dos tout au long de l'année.
- **Un accès à l'espace Aqua-détente** tous les jours de soins.

Sessions 2022 : les 21/02, 25/04, 13/06, 22/08, 17/10.

## DÉTENTE THERMALE

**Une semaine pour vous ressourcer : alliance équilibrée de soins thermaux et d'activités de bien-être pour s'offrir une pause détente.**

**449 € / pers**

- **15 soins thermaux** (3 soins de chaque) : enveloppements de vapeur (Berthollaix®), applications de boue thermale, hydrothérapies, modelages sous eau thermale et bains hydromassants aux sels parfumés.
- **Des ateliers santé** : 1 atelier de détente en eau chaude et 1 atelier d'initiation à la méditation.
- **2 cours d'activités physiques** : Qi gong et Pilates.
- **1 soin du visage.**
- **Un accès à l'espace Aqua-détente** tous les jours de soins.

Sessions 2022 : les 14/03, 11/04, 16/05, 11/07, 29/08, 19/09, 14/11.

\* Prestations non prises en charge par l'Assurance Maladie.

## ASSOUPPLISSEMENT DES MAINS

**Les bienfaits de soins thermaux et spécifiques pour vos mains pour les assouplir, les détendre et diminuer les douleurs !**

**349 € / pers**

- **24 soins thermaux** : 6 manudouches (étuves locales), 3 modelages sous eau (dos, mains et membres supérieurs), 3 baignoires à jets, 6 enveloppements des mains à la paraffine et 6 modelages des mains.
- **Des ateliers santé** : 1 cours d'auto-massage des mains, 1 cours de mobilité des mains pour vous permettre de pratiquer chez vous.
- **Un accès à l'espace Aqua-détente** tous les jours de soins.

Sessions 2022 : du 21/02 au 28/11.

## VITALITÉ

**Une semaine pour retrouver forme, tonus et booster votre vitalité !**

**419 € / pers**

- **16 soins thermaux** (2 soins de chaque) : application de boue suivie d'une hydrothérapie, piscine d'hydromassage, enveloppement de vapeur (Berthollaix®), bain hydromassant aux sels parfumés, soin local des jambes, modelage sous eau (dos, mains et membres supérieurs), couloir de marche (déambulation en eau thermale froide), enveloppement des jambes dans des compresses imprégnées d'eau thermale à 23 °C.
- **5 cours d'activités physiques** (une séance de chaque) : gym circuit training, FitSteps, yoga dynamique, aquagym renforcement musculaire, Pilates aquatique.

**En option : accès à l'espace Aqua-détente.**

Sessions 2022 : les 21/03, 23/05, 25/07, 26/09, 28/11.

# On vous chouchoute durant votre cure 18 jours

Votre bien-être est notre priorité ! Pour cela, nous vous proposons de **profiter de soins dans notre magnifique Spa Thermal à prix préférentiels !**

## LE SPA THERMAL, UN LIEU D'EXCEPTION DÉDIÉ AU BIEN-ÊTRE

Sur les hauteurs d'Aix-les-Bains, au cœur des thermes Chevalley, le Spa Thermal offre un univers dédié à votre bien-être. Venez profiter de nos piscines d'eau thermale chaude, hammams, saunas, salle de détente gymnique et solarium. À 34 °C, le bassin intérieur invite à la relaxation. Le bassin extérieur permet d'apprécier l'eau thermale en toutes saisons. Retrouvez la douceur de nos soins personnalisés et découvrez nos gommages, nos soins du visage, ou encore nos modelages issus du meilleur de la tradition thermale !

### Dates d'ouverture :

Espace Aqua-détente : 22/01/2022

Institut : selon dates d'ouverture

## CARTE SPA PRIVILÈGE CURISTE

En tant que curiste, vous bénéficiez d'offres exclusives au sein de notre Spa Thermal. SPA PRIVILÈGE CURISTE est une carte de soins spécialement conçue pour vous et votre accompagnant.

Profitez d'offres  
rien que pour  
vous et votre  
accompagnant



## HALTE COCOONING *5 jours* ENTRÉE SPA INCLUSE

**Vous souhaitez vous détendre après votre cure thermale ?**

Nous vous proposons un moment privilégié de relaxation : **modelage corps, soin visage jeunesse thermale, gommage corps, pause douceur du dos et pause réparatrice des mains.** Tous nos soins sont réalisés avec notre gamme cosmétique VALVITAL, enrichie en eaux thermales, naturelle et fabriquée en France.

### OFFRE CURISTE

**1 soin bien-être par jour  
pendant 5 jours : 175 €\***

### OFFRE ACCOMPAGNANT

**1 soin bien-être + 1 soin thermal par jour  
pendant 5 jours : 260 €\***

## NOTRE OFFRE DÉTENTE

Tous les jours de votre cure, profitez de l'accès à l'espace Aqua-détente : piscines d'eau thermale chaude (selon les bassins, lits et sièges à jets, bains à remous, parcours à contre-courant, multi-jets et cols de cygne), solarium, hammams, saunas, salle de détente gymnique, cours d'aquagym.

**Twenué à prévoir** : prévoyez dans vos bagages, maillot de bain (short, bermuda, combinaison intégrale sont interdits), bonnet de bain et sandales obligatoires et réservés exclusivement aux soins.

**75 €\* la semaine** (hors samedi et dimanche)

**190 €\* les 3 semaines** (hors dimanche)

**OFFRE ACCOMPAGNANT** : faites bénéficier votre accompagnant de l'option détente aux mêmes tarifs que vous, curiste !



# Les séjours *bien-être*

**ENVIE DE QUELQUES JOURS D'ESCAPADE POUR VOUS FAIRE PLAISIR  
NATURELLEMENT ET SIMPLEMENT ?**

Offrez-vous un week-end ou un court séjour et profitez de notre Spa Thermal associé à un hébergement partenaire. N'attendez plus pour réserver votre moment de sérénité !

**PACKAGE Soins + Hébergement**

Séjours à réserver directement sur [www.valvital.fr](http://www.valvital.fr) ou en appelant le 04 79 35 38 50.

\* Prestations non prises en charge par l'Assurance Maladie et soumises à nos conditions générales de vente.

# Les + Aix-les-Bains

## PARRAINEZ UN PROCHE, RECEVEZ UN CADEAU !

Vous connaissez les effets bénéfiques et durables de la cure thermale. Vous souhaitez faire connaître les bienfaits des cures 18 jours et mini cures à un ami, un parent ou un collègue ?

Devenez son parrain et recevez un cadeau au choix (produits ValVital, set éponge ou plaid polaire) !

Pour cela, complétez le formulaire par internet à l'adresse suivante :

[www.valvital.fr/Formulaire-de-parrainage](http://www.valvital.fr/Formulaire-de-parrainage)

## LE CAFÉ THERMAE

Ouvert tous les jours et situé au cœur de l'espace Aqua-détente, le CAFÉ THERMAE et sa terrasse couverte climatisée vous proposent une **pause déjeuner, café ou gourmande** !

## LA BOUTIQUE VALVITAL

Notre boutique vous propose de nombreux produits selon vos besoins : articles de cure (maillots de bain, sandales, bonnets de bain), produits cosmétiques de la marque ValVital, souvenirs, artisanat local ou encore vêtements (t-shirts, polaires, peignoirs...).

Ouverte du lundi au samedi. Horaires pouvant être modifiés en fonction de l'activité saisonnière.

## LE PARKING

Les thermes Chevalley disposent d'un parking souterrain sur 3 niveaux à votre disposition au prix de **20 €\*** pour les 3 semaines de cure, pendant la durée des soins.

\* Prestations non prises en charge par l'Assurance Maladie.

VILLE D'AIX-LES-BAINS



ValVital

Comment  
réserver votre cure ?

Informations et réservations

[aixlesbains@valvital.fr](mailto:aixlesbains@valvital.fr)

04 79 35 38 50



Thermes Chevalley  
10, route du Revard  
73100 Aix-les-Bains