

# Gonarthrose

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

Programme  
complémentaire à  
la cure thermale  
18 jours  
Aix-les-Bains  
149 €\*  




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

## Ce programme comprend :

- **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. Un document élaboré par l'AFLAR vous sera remis,  
**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 02/03 et le 12/11/2020.**

**INFORMATIONS & RÉSERVATIONS**

**www.valvital.fr • 04 79 35 38 50**

**Soins et activités dispensés majoritairement en après-midi - Fournir un certificat de non contre-indication de votre médecin traitant.**

\* Prestation non prise en charge par un Régime Primaire d'Assurance Maladie et soumise à nos conditions générales de vente. • TNAB - SASU au capital de 2 000 000 € - RCS Chambéry 484 360 250 - Siège social : 18 route du Revard, 73100 Aix-les-Bains - TVA : FR 04 484 360 250 - © photo : Fotolia. Imprimé par Imprimerie Gutenberg, 9 rue de la Barrade - 74960 Meythet. Ne pas jeter sur la voie publique.