

# Mieux Bouger®

Retrouvez tonus, vitalité  
et dynamisme !

Programme  
complémentaire à  
la cure thermique

18 jours

Aix-les-Bains

149 €\*  
\*



## Découvrez les bienfaits de ce programme conçu pour :

- **Accroître votre mobilité et votre souplesse** grâce à des exercices simples.
- **Apprendre les bons gestes et les bonnes postures.**
- **Améliorer sa qualité de vie, augmenter son autonomie.**
- **Soulager les douleurs des muscles et des articulations** grâce à l'effet antalgique des soins thermaux et des activités du programme.

## → En complément de vos soins thermaux, ce programme comprend :

- **1 bilan kiné** réalisé en début de cure, pour obtenir un programme d'activités personnalisé adapté à vos douleurs et vos besoins.
- **9 cours de gymnastique** adaptée.
- **2 ateliers santé** à choisir parmi : école du dos, relaxation, qi gong, sophrologie, yoga du son, **hydratation et articulations (NOUVEAUTÉ !)**.
- **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.

**ValVital**

**POUR UN DÉBUT DE CURE : entre le 02/03 et le 12/11/2020.**

**INFORMATIONS & RÉSERVATIONS**

**www.valvital.fr • 04 79 35 38 50**