

Objectif Minceur

Régénérez, muscliez et affinez votre corps grâce à la combinaison de séances de sport et de détente.

Programme
complémentaire
18 jours
Thonon-les-Bains
225 €*




Découvrez les bienfaits de ce programme qui comprend :

→ Des activités physiques

- **3 cours d'Aquabike.** Augmentez votre capacité cardiovasculaire tout en tonifiant vos muscles. Efficace contre la cellulite et la perte de poids. *Cours collectif - 40 min.*
- **À volonté** :**
 - > **Body balance / Pilates / Stretching...**
Affinez votre silhouette, tonifiez vos muscles en douceur. *Cours collectif - 40 min.*
 - > **Cours de vélo en salle.** Boosté par un coach, dépensez-vous. *Cours collectif - 45 min.*
 - > **Aquagym.** Muscliez et affinez votre corps. Sans danger pour vos articulations. *Cours collectif - 45 min.*
 - > **Cardio training.** Vélos elliptiques, musculation, tapis de course, rameurs... *Cours collectif - 40 min.*

→ De la détente

- **3 modelages silhouette.** La peau retrouve toute sa souplesse et son élasticité. *Modelage de 20 min.*

• À volonté** :

- > **Espace Aqua-détente.** Relaxez-vous dans l'espace Aqua-détente de 600 m². Découvrez son bassin d'eau thermale à 32 °C et sa vue panoramique sur le parc. Profitez de lits et sièges bouillonnants, cols de cygnes, parcours de massage, sauna, hammam, puits d'eau froide, fontaine de glace.

→ Des conseils diététiques et nutritionnels

(en option 50 €* pour 3 semaines).

- **Une spécialiste** à votre écoute,
- **Un atelier thérapeutique** hebdomadaire ludique, pragmatique et pratique pour chasser les idées reçues et réapprendre à manger ou à mincir autour de plusieurs thèmes. *Cours collectif 2h.*



SESSIONS : du 11 mars au 4 novembre 2019 - (saison thermale : du 11 mars au 23 novembre 2019)

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

www.valvital.fr • 04 79 35 38 50

*Prestations non prises en charge par un Régime Primaire d'Assurance Maladie et soumises à nos conditions générales de vente. **Selon disponibilité et programme de l'établissement thermal. • EURL des Thermes de Thonon-les-Bains - EURL au capital de 8 000 € - RCS Thonon-les-Bains 437 775 323 - Siège social : 1 avenue du Parc 74200 Thonon-les-Bains - TVA : FR 10 437 775 323. - © photo : C.Pedrotti/F.Louis. Imprimé par SOPRINT, 5 avenue du Pont de Tasset - 74960 Meythet. Ne pas jeter sur la voie publique.