

Gonarthrose

Programme complémentaire - 18 jours
Aix-les-Bains

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

→ **Ce programme comprend :**

- **1 bilan kiné** pour définir un programme adapté à votre gonarthrose.
- **9 cours de gymnastique** adaptée pour retrouver :
 - **souplesse** et **mobilité** de votre genou,
 - **force** et **tonicité** de vos muscles,
 - **sensation de stabilité** de votre articulation.
- **2 ateliers santé** dispensés par un kinésithérapeute et un médecin nutritionniste : **ergonomie** (soulager son genou au quotidien) et **nutrition**.
- **4 fiches d'exercices** détaillées et illustrées, pour vous permettre de pratiquer chez vous.

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).

139 €*



DATES DE SESSIONS 2017 : du lundi 6 mars au mercredi 15 novembre

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.

TNAB - SA au capital de 2 000 000 € - RC de Chambéry B 484 360 250 - Siège social : place Maurice Mollard 73100 Aix-les-Bains - Code APE 9604Z - TVA : FR 04 484 360 250 - © photos : C. Pedrotti/F. Louis, Coca AdobeStock. Imprimé par Imprimerie Gutenberg, 9 rue de la Barrade - 74960 Meythet. Ne pas jeter sur la voie publique.