

Lombalgie

Douleurs dorsales, tensions, raideurs...
Comprenez les mécanismes du dos, pratiquez
les bons gestes et soulagez votre douleur !

Programme
complémentaire
18 jours
Aix-les-Bains
139€*



Découvrez les bienfaits de ce programme complémentaire à la cure qui comprend, en plus de vos soins thermaux :

- **1 bilan kiné** pour définir un programme personnalisé et adapté à vos douleurs de dos.
- **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,
 - > **habitudes, relaxation** pour réduire les tensions douloureuses.
- **4 fiches d'exercices** détaillées et illustrées, pour vous permettre de pratiquer chez vous.

Horaires de début des soins : entre 9h et 10h30.
Les activités se déroulent les après-midis.



POUR UN DÉBUT DE CURE entre le 05/03 et le
15/11/2018.

ValVital

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 € - RCS Chambéry 484 360 250 - Siège social : Place Maurice Mollard 73100 Aix-les-Bains - TVA : FR 04 484 360 250 - © photo : C. Pedrotti/F. Louis. Imprimé par Imprimerie Gutenberg, 9 rue de la Barrade - 74960 Meythet. Ne pas jeter sur la voie publique.