

# Mieux Bouger®

Retrouvez tonus, vitalité et dynamisme !

Programme  
complémentaire  
18 jours

Aix-les-Bains

139€\*



## 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.

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

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

- **1 bilan kiné** réalisé en début de cure, pour obtenir un programme d'activités personnalisées 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, techniques anti-douleur.
- **4 fiches d'exercices** détaillées et illustrées, pour vous permettre de pratiquer chez vous.



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

**ValVital**

## INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr)

04 79 35 38 50



\* Prestation non prise 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.