

• S A I S O N T H E R M A L E 2 0 1 9 •



# MA CURE

À BALARUC-LES-BAINS  
Station thermale de Méditerranée  
1<sup>er</sup> établissement thermal de France

**BALARUC**  
LES BAINS  
les Thermes



## MA CURE RHUMATO

Ma cure libre

### 4 SOINS PAR JOUR

La cure comprend les soins en rhumatologie suivants :

- Application de boue thermique
- Hydro-aérobain



2 soins au choix parmi les soins en rhumatologie suivants :

- Etuves
- Hydrojets du dos
- Bain en piscine thermique



De la journée de découverte à la pause thermique de 6 jours, accordez-vous un concentré de cure pour soulager vos douleurs articulaires et maux de dos.

Découvrez nos soins spécifiques en rhumatologie : bains et jets massant, application de boue aux effets antalgiques, anti-inflammatoires et relaxants. Profitez tout simplement des bienfaits de l'eau thermique de Balaruc-les-Bains...

Je choisis une formule de 1, 2, 5 ou 6 jours :

79€

### CURE 1 JOUR

4 soins / jour



155€

### CURE 2 JOURS

4 soins / jour



378€

### CURE 5 JOURS

4 soins / jour



449€

### CURE 6 JOURS

4 soins / jour





# MA CURE JAMBES LÉGÈRES

Ma cure libre

## 5 SOINS PAR JOUR

La cure comprend les soins en phlébologie suivants :

- Couloir de marche
- Hydrojets des jambes
- Douches de pulvérisation des membres
- Bain massant des jambes
- Compresse



De la journée de découverte à la pause thermale de 6 jours, accordez-vous un concentré de cure pour agir sur vos troubles liés à une mauvaise circulation veineuse, et inconforts de type jambes lourdes.

Découvrez nos soins spécifiques de phlébologie : bains massants, compresses, et couloir de marche aux effets stimulants, drainants et calmants. Laissez agir les bienfaits de l'eau thermale de Balaruc-les-Bains...

Je choisis une formule de 1, 2, 5 ou 6 jours :

**56€**

**CURE 1 JOUR**  
5 soins / jour

**106€**

**CURE 2 JOURS**  
5 soins / jour

**249€**

**CURE 5 JOURS**  
5 soins / jour

**298€**

**CURE 6 JOURS**  
5 soins / jour



# MA CURE RHUMATO-PHLÉBO

Ma cure libre

## 6 SOINS PAR JOUR

La cure comprend les soins en rhumatologie et phlébologie suivants :

- Application de boue
- Hydrojet du dos
- Bain en piscine thermale
- Couloir de marche
- Compresse
- Bain massant des jambes



De la journée de découverte à la pause thermale de 6 jours, accordez-vous une expérience thermale profonde et reminéralisante.

Découvrez notre offre de soins spécifiques en rhumatologie et phlébologie riche en bains et jets massants, application de boue. Ressourcez-vous grâce à l'eau thermale de Balaruc-les-Bains...

Je choisis une formule de 1, 2, 5 ou 6 jours :

98€

### CURE 1 JOUR

6 soins / jour



189€

### CURE 2 JOURS

6 soins / jour



459€

### CURE 5 JOURS

6 soins / jour



545€

### CURE 6 JOURS

6 soins / jour



# LES CONFÉRENCES ET ATELIERS SANTÉ

Participez à nos ateliers et conférences tout au long de votre séjour thermal.

Les conférences thématiques d'1H30 se déroulent à l'espace santé de l'établissement thermal, au 4<sup>ème</sup> étage. L'accès se fait par l'ascenseur qui se trouve dans le hall principal de l'établissement, accessible aux personnes en mobilité réduite (PMR), et en tenue de ville.

Les conférences sont ouvertes à tous, sans inscription (dans la limite des places disponibles) et gratuit.

**Se déroulant en général de 17h à 18h30, retrouvez les plannings précis dans le hall d'accueil des thermes à votre arrivée.**

## ATELIER PHLÉBOLOGIE

Les Thermes de Balaruc-les-Bains s'inscrivent dans une démarche de sensibilisation à la prévention. L'établissement vous propose des ateliers de promotion de la santé sur divers thèmes. Dans ces ateliers, des informations vous seront données sur les points suivants : les auto-soins, un rappel anatomopathologique, des conseils d'hygiène de vie, des exercices pratiques, des conseils pour améliorer votre qualité de vie.

## PARCOURS SANTE nouveauté 2019

**Un parcours santé pour ne plus rester seul face à ses douleurs.**

Sous la forme d'ateliers conçus et animés par les Professionnels de la Santé et du Thermalisme, le parcours s'inspire de l'éducation thérapeutique du patient et met le partage d'expérience, l'écoute et le suivi au centre du dispositif.

Selon les thématiques abordées dans les ateliers, ils seront accompagnés de professionnels spécialisés (médecins, infirmières, diététicienne)

Ce parcours de santé comporte :

- 2 Entretiens individuels et personnalisés : en début et fin de cure pour évaluer les objectifs propres à chacun (durée d'1 entretien : 1 heure)
- 3 Ateliers de groupes par thèmes : L'échange, le partage du vécu sont des outils d'actions à reproduire chez soi (durée d'1 atelier : 1 heure)
- 1 Suivi téléphonique à quelques semaines du retour à son domicile. (durée de l'entretien : 30 minutes)

Ce parcours santé s'effectue en complément de votre cure thermale et non pris en charge par votre caisse d'assurance maladie.

Pour tout renseignement votre conseillère du développement médico-thermal sera à votre écoute au 04 67 51 76 98 dès février 2019 !



# MES SOINS SANTÉ-VOUS BIEN

Ma cure libre



## SOPHROLOGIE

La sophrologie nous invite à nous concentrer sur notre corps et notre esprit afin de relâcher les tensions et tenter de gommer les empreintes négatives de nos personnalités.

## HYPNOTHÉRAPIE

C'est une technique permettant de mettre une personne dans un état modifié de conscience dont l'objectif est d'accéder à un processus inconscient dans lequel le sujet devient plus réceptif aux idées et aux compréhensions.

## DIÉTÉTIQUE

Quel que soit le thème abordé, en matière de diététique, la connaissance de l'équilibre et de la structure alimentaire joue un rôle fondamental dans le bien-être. La nutrition demeure la base du maintien d'une bonne santé et garantit la longévité.



## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

### Atelier Lombalgie - Maintien et prévention des maux de dos

Une séance spécifique pour apprendre les bons gestes et postures à adapter, muscler votre dos et votre ceinture abdominale.

### Stretching

Activité physique douce qui consiste à étirer la musculature et assouplir les articulations. Le stretching permet d'acquérir une certaine souplesse générale, une posture et un maintien, très utiles pour le corps au quotidien.

### Le circuit training

C'est une activité physique qui consiste à enchaîner plusieurs exercices les uns après les autres. Le circuit training vise à l'amélioration de toutes les aptitudes physiques de manière individuelle et adaptée.

### Pilates

Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. La méthode Pilates est principalement utilisée dans une perspective d'amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien d'une bonne posture.



## TANGO ARGENTIN nouveauté

Le tango argentin, par la diversité de ses rythmes dans des styles différents, procure des émotions particulières et présente de nombreux bienfaits pour l'équilibre tant physique que psychique et cérébral.



# MA CARTE DE SOINS

## HYDROJETS DU DOS

1 soin.....	19 €
3 soins.....	52 €
6 soins.....	97 €
12 soins.....	178 €

## COULOIR DE MARCHÉ

1 soin.....	19 €
3 soins.....	52 €
6 soins.....	97 €
12 soins.....	178 €

## HYDROJETS DES JAMBES

1 soin.....	19 €
3 soins.....	52 €
6 soins.....	97 €
12 soins.....	178 €

## DOUCHE DORSALE

1 soin.....	19 €
3 soins.....	52 €
6 soins.....	97 €
12 soins.....	178 €

## BAIN MASSANT DES JAMBES

1 soin.....	19 €
3 soins.....	52 €
6 soins.....	97 €
12 soins.....	178 €

## DOUCHE DE PULVÉRISATION DES MEMBRES

1 soin.....	19 €
3 soins.....	52 €
6 soins.....	97 €
12 soins.....	178 €

## COMPRESSES

1 soin.....	19 €
3 soins.....	52 €
6 soins.....	97 €
12 soins.....	178 €

## ÉTUVES

1 soin.....	19 €
3 soins.....	52 €
6 soins.....	97 €
12 soins.....	178 €

## APPLICATION DE BOUE THERMALE

1 soin.....	35 €
3 soins.....	97 €
6 soins.....	179 €
12 soins.....	328 €

## HYDRO-AÉROBAINS

1 soin.....	35 €
3 soins.....	97 €
6 soins.....	179 €
12 soins.....	328 €

## DOUCHE AUX JETS

1 soin.....	29 €
3 soins.....	80 €
6 soins.....	148 €
12 soins.....	271 €

## SOINS SANTÉ-VOUS BIEN

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

#### ADAPTÉES / 50 MINUTES

*Atelier lombalgie - Stretching - Pilates*

*Circuit training collectif*

1 séance.....	collective 13€
2 séances.....	collectives 20€
3 séances.....	collectives 25€

#### SOPHROLOGIE / 50 MINUTES

1 conférence.....	gratuite
1 séance.....	individuelle 45 €
2 séances.....	individuelles 75 €
3 séances.....	individuelles 99 €

#### HYPNOSE / 50 MINUTES

1 conférence.....	gratuite
1 séance.....	55 €
2 séances.....	95 €
3 séances.....	135 €

#### DIÉTÉTIQUE / 45 MINUTES

1 conférence.....	gratuite
1 consultation.....	39 €
2 consultations (1 entretiens de 45 min + 1 entretien de suivi de 30 min) ...	60 €
3 consultations (1 entretiens de 45 min + 2 entretiens de suivi de 30 min) ...	79 €

#### TANGO ARGENTIN

1 séance.....	13 € / couples 24€
3 séances.....	35 € / couples 60€
6 séances.....	59 € / couples 100€
9 séances.....	79 € / couples 135€

# RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

*Les Thermes de Balaruc-les-Bains*  
*Station thermale de méditerranée*



## TÉLÉPHONES

**POUR EFFECTUER UNE RÉSERVATION**  
contactez par téléphone le 04 67 51 76 01  
Ou par fax au 04 67 43 17 57

**Le service Réserveur téléphonique est ouvert :**

Lundi à vendredi 08h30 - 18h00  
samedi 08h30 - 12h00

**Le service Accueil est ouvert :**

lundi 06h00 - 18h00  
mardi à vendredi 08h00 - 18h00  
samedi 08h30-18h00

## POUR TOUT AUTRE RENSEIGNEMENT

Téléphone Standard : 04 67 51 76 00  
Fax standard : 04 67 51 76 91

## SAISON THERMALE 2019

du 04 février au 14 décembre 2019

Les Thermes de Balaruc-les-Bains  
1 rue du Mont Saint Clair - BP 45  
34540 BALARUC-LES-BAINS

## HÉBERGEMENT

Balaruc Tourisme  
Téléphone 04 67 46 81 46  
Fax 04 67 46 81 54  
✉ [contact@balaruc-les-bains.com](mailto:contact@balaruc-les-bains.com)  
[balaruc-les-bains.com](http://balaruc-les-bains.com) : rubrique "se loger"

## ACCÈS

**Par la route**  
Autoroute A9 à 20 minutes de Montpellier.  
Sortie Sète / Balaruc-les-Bains

## En train

Infoligne SNCF : 3635 (0,34 €/minute)  
Gare de Sète avec TGV direct Paris-Sète, durée 3 h 45  
Taxis et autocars au départ de la gare SNCF de Sète

## En avion

- Aéroport de Montpellier (29 km) 04 67 20 85 85
- Aéroport de Béziers (48 km) 04 67 80 99 09
- Aéroport de Nîmes (75 km) 04 66 70 49 49



LES THERMES DE BALARUC-LES-BAINS • SPLETH - 1 rue du Mont Saint-Clair • BP 45 - 34 540 Balaruc-les-Bains  
Site web : [www.thermesbalaruclesbains.com](http://www.thermesbalaruclesbains.com) • ✉ [contact.thermes@thermesbalaruc.com](mailto:contact.thermes@thermesbalaruc.com)

**BALARUC**  
LES BAINS  
Les Thermes