

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h	Rendez-vous infirmière		2 soins thermaux			Bilan rendez-vous infirmière
10h	2 soins thermaux	2 soins thermaux		2 soins thermaux	2 soins thermaux	Marche nordique (1h)
10h30			Bain de forêt (2h)			
11h30						Cohérence cardiaque (30 min.)
14h	Yoga (45 min.)	Bilan diététique ⁽¹⁾ (1h)		Conférence ⁽²⁾ (1h30)		
14h30			Atelier cuisine (2h)		Renforcement musculaire nature (45 min.)	
16h						
17h			Aquagym doux (45 min.)		Sophrologie (1h)	
17h30				Pilates (45 min.)		
18h	Bilan de condition physique (1h30)					
+ Accès aux équipements de bien-être tout au long de la matinée lors de vos soins						

⁽¹⁾ Bilan impédancemétrie et conseils personnalisés de notre diététicienne.

⁽²⁾ Conférence sur les bonnes pratiques alimentaires & l'alimentation santé.

Programme communiqué à titre indicatif, susceptible d'être modifié.

☞ Reste à planifier : une séance d'automassage