

CURE DÉCLIC 6 JOURS MAIGRIR À BRIDES

27 soins et activités minceur pour affiner et tonifier votre silhouette. Un séjour spa thermal efficace pour adopter de bonnes habitudes de vie au quotidien.

CURE DE BOISSON

- 6 jours de cure de boisson : avant chaque repas, un verre d'eau thermale de Brides-les-Bains aux vertus dépuratives et coupe-faim

SOINS THERMAUX INDIVIDUELS

aux vertus circulatoires et drainantes.

15 soins à l'eau thermale de Brides-les-Bains :

- 4 modelages sous affusion
- 4 hydroxeurs
- 3 bains hydromassants
- 4 douches au jet

AUTRES SOINS

- 2 enveloppements d'algues amincissants

MASSAGE

- 1 massage de Brides anticellulitique dispensé par un kinésithérapeute diplômé (30 mn).

DIÉTÉTIQUE

- 1 consultation diététique individuelle en début de cure : mensurations et impédancemétrie (masse grasse/masse maigre/besoins énergétiques) (45 mn). Diagnostic, conseils personnalisés et objectifs de changements dans les habitudes de vie.
- 1 bilan en fin de cure avec le(la) diététicien(ne) : mensurations et impédancemétrie pour mesurer les effets de la cure (10 mn).
- 1 atelier collectif animé par un(e) diététicien(ne) (1h30 / max 12 pers.) pour adopter les bons réflexes minceur en cuisine ou autre atelier selon votre besoin.
- 1 guide « Réussir votre retour de cure » truffé de conseils pratiques.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 6 jours d'activités physiques encadrées, 8 thèmes de cours collectifs et 1 circuit cardiotraining
- Accès à la piscine de plein air jouxtant le spa du 1er juin au 10 septembre

SPA DÉTENTE

- avant, après les soins, en accès libre : salle de repos, hammam, bain de vapeur aux plantes, bain de vapeur aromatique, sauna, douches glacées, jacuzzis intérieur et extérieurs, tisanerie, terrasse bain de soleil...