

# Lombalgie

Le dos : douleurs, tensions, raideurs...  
Comprenez ses mécanismes, pratiquez les bons gestes et soulagez la 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.  
Une partie des activités se déroule les après-midis.

**ValVital**

**POUR UN DÉBUT DE CURE : entre le 4/03 et le 14/11/2019.**

**INFORMATIONS & RÉSERVATIONS**

**www.valvital.fr • 04 79 35 38 50**