

*Au bord du plus grand lac naturel
de France, la Riviera des Alpes*

AIX-LES-BAINS

Orientations
**RHUMATOLOGIE
PHLÉBOLOGIE**

&

Programmes
complémentaires

- Fibromyalgie
- Arthrose des mains
- Gonarthrose
- Lombalgie

**Saison
thermale :**
du 07/02/2022
au 10/12/2022

The ValVital logo is located at the bottom center of the page. It consists of the brand name 'ValVital' in a bold, sans-serif font. The 'V' at the end is stylized with a blue and green swoosh that loops around it. The logo is set against a white oval background.

ValVital



Découvrez Aix-les-Bains

LA VILLE MULTI ACTIVITÉS

Aux portes du parc naturel régional du massif des Bauges, en Savoie, **Aix-les-Bains côtoie les côtes sauvages du plus grand lac naturel d'origine glaciaire de France, le lac du Bourget.**

Le thermalisme s'inscrit dans le patrimoine historique et culturel de la ville, et dévoile ses bienfaits au cœur d'une nature généreuse. Traversées en bateaux, balades et randonnées, découvertes architecturales... **En toutes saisons, Aix-les-Bains Riviera des Alpes offre un large panel d'activités** pour compléter votre séjour thermal, au gré des envies.

UNE EAU THERMALE AUX PROPRIÉTÉS RECONNUES ET RECHERCHÉES

Les eaux d'Aix-les-Bains sont **bicarbonatées calciques, sulfatées et sulfurées**. Elles proviennent de deux captages : Chevalley et Reine Hortense. Ces eaux naturellement chaudes, sortent à une température de 71 °C pour le captage Chevalley et 38 °C pour le captage Reine Hortense. Elles présentent des propriétés antirhumatismales reconnues. Le refroidissement de cette eau thermale dans le cadre des soins en phlébologie, facilite le retour veineux, décongestionne et stimule la circulation sanguine.



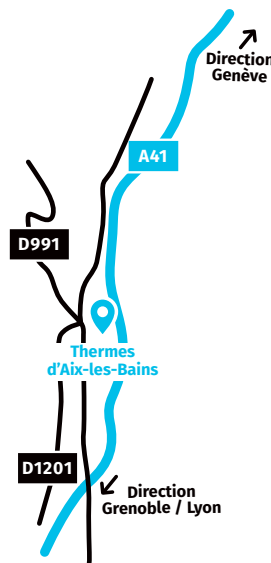
UNE COMMUNAUTÉ MÉDICALE DE HAUT NIVEAU À LA POINTE DE LA RECHERCHE MÉDICALE

Avec **plus de 40 médecins thermaux**, Aix-les-Bains est l'une des deux seules stations françaises à détenir le label **"Ville Santé" de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)**. La communauté médicale de la ville participe activement à l'élaboration des protocoles de soins. Depuis plus de 60 ans, l'association de la Semaine de Rhumatologie tient ses instances à Aix-les-Bains, regroupant environ 200 médecins et professeurs en médecine.

VENIR À AIX-LES-BAINS

Établissement Thermal Thermes
Chevalley
10 route du Revard
73100 Aix-les-Bains

-  Aix-les-Bains est à 1h de Lyon, Grenoble, Genève et moins de 4h de Marseille, Montpellier, Clermont-Ferrand.
-  Gare SNCF d'Aix-les-Bains, à 1h de Lyon, 3h de Paris en TGV.
-  Aéroport > Lyon-Saint-Exupéry à 93 km / Genève-Cointrin à 74 km.



Directeur d'exploitation :
Mathieu Adnot



La cure conventionnée

18 jours

Orientations thérapeutiques

RHUMATOLOGIE

PHLÉBOLOGIE

Pathologies traitées		Pathologies traitées	
RHUMATOLOGIE ET SÉQUELLES DE TRAUMATISMES OSTÉO-ARTICULAIRES (RH)		PHLÉBOLOGIE (PHL)	
Les indications thérapeutiques			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arthrose vertébrale et ses conséquences (cruralgie, sciatique, névralgie cervico-brachiale...), des membres supérieurs et inférieurs (mains, hanches, genoux) ✓ Rhumatismes inflammatoires : polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fibromyalgie ✓ Algodystrophie ✓ Séquelles de traumatismes ostéo-articulaires 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Insuffisance veineuse chronique : œdème chronique, troubles trophiques cutanés 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Suites et séquelles de phlébite ✓ Lymphœdème des membres inférieurs

Soins thermaux		Soins thermaux	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Berthollaix®, étuve locale (mis en place aux thermes Chevalley) ✓ Boue + hydrothérapie générale + hydrothérapie locale ✓ Bain simple + bain à hydrojets ✓ Douche pénétrante + douche au jet ✓ Piscine d'hydromassage ✓ Piscine de mobilisation générale 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bain en piscine thermale ✓ Cabine de sudation ✓ Manudouche, étuve locale ✓ Pédidaix®, étuve locale (mis en place aux thermes Chevalley) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vitalaix®, couloir de marche avec bain et vaporisation en alternance (mis en place aux thermes Chevalley) ✓ Compresse d'eau thermale ✓ Kneipp® 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bain simple + bain à hydrojets ✓ Douche pénétrante + douche au jet ✓ Piscine d'hydromassage ✓ Bain en piscine thermale

DOUBLE ORIENTATION

Vous êtes atteint de deux pathologies ?

La double orientation permet de les prendre en charge en une seule et même cure. Parlez-en à votre médecin !

Retrouvez les tarifs de votre cure sur la fiche de réservation Aix-les-Bains.

Les bons plans

pour profiter au maximum de votre cure

BÉNÉFICIEZ DE NOS 3 OFFRES DÉBUT DE SAISON !

Effectuez votre cure en février ou mars 2022, afin de profiter des offres ci-dessous.

PACK DÉTENTE

à 30 €* au lieu de 50 €* comprenant :

- 1 entrée à l'espace Aqua-détente : saunas, hammams, cours d'aquagym, salle de détente gymnique.
- 1 cours de gym d'1h au choix : gym Pilates, stretching global, abdos fessiers, assouplissement du dos, FitSteps.
- 1 atelier au choix : détente en eau chaude, détente et respiration, école du dos, initiation à la cohérence cardiaque.

Conditions : offre cumulable jusqu'à 3 packs détente par personne, pour toute cure débutante et séances réalisables entre le 7 février et le 7 mars 2022.

OFFRE HÉBERGEMENT

- 15 % sur votre hébergement

Pour toute cure débutant entre le 7 février et le 13 mars 2022 avec nos hébergeurs partenaires participant à l'opération.

PREMIERS ARRIVÉS

1 pass Aix Riviera 21 jours offert

pour les 500 premiers curistes de 2022, sur présentation d'un justificatif de cure.

Sous réserve des modifications par l'Office du Tourisme.

LA CURE DU SOIR

Vous n'êtes pas disponible au cours de la journée ? Réalisez votre **cure thermale 18 jours de 16h30 à 20h** (dernière entrée à 18h30).

Sessions 2022 : du 14/03 au 14/11.

INITIATION THERMALE

Vous souhaitez faire découvrir les bienfaits de la cure thermale à la personne qui vous accompagne ?

Nous vous proposons un forfait initiation thermale pour votre accompagnant sur 1, 2 ou 3 jours !

DEUX FORMULES AU CHOIX

Formule 1 : 40 €*

Boue + hydrothérapie + piscine hydromassage
ou
Berthollaix® + baignoire + piscine hydromassage

Formule 2 : 59 €*

Berthollaix® + douche pénétrante
+ douche au jet + piscine hydromassage

Selon les disponibilités.

Pensez aux ateliers

durant votre cure 6 ou 18 jours !

Une équipe de professionnels diplômés vous guide, vous encadre et vous conseille au cours de nos ateliers d'1h**.

- École du dos
- Sophrologie
- Qi gong
- Relaxation
- Mobilité des mains
- Prévention des chutes
- Yoga du son
- Alimentation arthrose et micronutrition
- Gestion de la douleur
- Gestion du stress

Offre curiste
3 ateliers santé
pour 40 €*
(selon les disponibilités)

* Prestations non prises en charge par l'Assurance Maladie.

** Durée indicative pour les ateliers santé. Les réservations des ateliers se font sur place.

Les programmes complémentaires*

pour renforcer les bienfaits de la cure **18 jours**

Adaptés à vos besoins et ciblés, **les programmes complémentaires sont réalisés pendant votre cure conventionnée** et permettent d'aller plus loin grâce aux séances d'activités physiques, aux ateliers santé et aux conseils dispensés par des professionnels de la santé.

Début des soins entre 9h et 11h30. Une partie des activités se déroule l'après-midi.



FIBROMYALGIE

Mieux comprendre et vivre sa pathologie.

FIBROMYALGIE INITIALE

295 €

Reconditionnement à l'effort :

- 4 séances de gymnastique adaptée
- 2 séances de gymnastique Pilates

Nouveauté 2022 2 séances de Body Mind Centering®

Gérer sa douleur et sa fatigue :

- 2 séances de sophrologie
- 2 séances de cohérence cardiaque
- 2 séances de détente en eau chaude

Comprendre et intégrer sa maladie :

- 1 réunion d'accueil
- 1 atelier photolangage
- 1 temps d'échange pour «trouver des solutions»

Nouveauté 2022 1 atelier gestion du sommeil

- 1 atelier alimentation et fibromyalgie

Mieux vivre sa fibromyalgie avec son entourage :

- 1 atelier animé le 2^{ème} vendredi de votre cure par un psychologue pour permettre un espace de dialogue entre les patients et leur entourage
- 4 accès à l'espace Aqua-détente
- 4 fiches d'exercices détaillées et illustrées, pour vous permettre de continuer la pratique de retour chez vous.

Sessions 2022 : les 14/02, 07/03, 18/04, 09/05, 27/06, 18/07, 24/10, 21/11.



FIBROMYALGIE AVANCÉE

295 €

Reconditionnement à l'effort :

- 3 séances de Qi gong thérapeutique
- 3 séances de gymnastique Pilates

Nouveauté 2022 2 séances de marche afghane en extérieur

- 1 séance d'aqua-Pilates

Gérer sa douleur et sa fatigue :

- 3 séances de cohérence cardiaque

Nouveauté 2022 3 séances de luminothérapie (méthode PSIO)

Comprendre et intégrer sa maladie :

- 1 réunion d'accueil
- 1 atelier photolangage
- 1 métaplan (échange pour trouver des solutions)

Mieux vivre sa fibromyalgie :

- 1 entretien individuel avec un psychologue sera proposé chaque semaine
- 5 accès à l'espace Aqua-détente

Sessions 2022 : les 28/03, 30/05, 08/08, 03/10. Sessions garanties avec une participation de 6 personnes minimum.

Ce programme complémentaire s'adresse à des personnes **ayant suivi au moins une fois la session initiale aux thermes Chevalley** et souhaitant approfondir une pratique et s'ouvrir à d'autres.

Pour tout programme réservé,

**AVANTAGE
EXCLUSIF**

**Option détente
3 semaines**

à 145 €*
au lieu de 190 €
(hors dimanche)

Sessions 2022 : du 07/03 au 10/11.



MIEUX BOUGER®

Pour retrouver mobilité, tonus et vitalité

- 1 bilan kiné pour obtenir un programme personnalisé d'activités
- 9 cours de gymnastique adaptée
- 2 ateliers santé à choisir parmi : école du dos, relaxation, Qi gong, sophrologie, yoga du son
- 4 fiches d'exercices détaillées et illustrées, pour vous permettre de pratiquer chez vous
- Alimentation arthrose et micronutrition

149 €

Sessions 2022 : du 07/03 au 10/11.



LOMBALGIE

Le dos : douleurs, tensions, raideurs...
Comprenez ses mécanismes, pratiquez les bons gestes et soulagez la douleur !

- 1 bilan kiné pour définir un programme
- 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 et habitudes, relaxation pour réduire les tensions douloureuses
- 4 fiches d'exercices détaillées et illustrées, pour vous permettre de pratiquer chez vous

149 €



GONARTHROSE

Après les soins thermaux, l'activité physique adaptée est la méthode la plus efficace pour soulager les douleurs de l'arthrose du genou (étude Thermarthrose).

- 1 bilan kiné pour définir un programme
- 9 cours de gymnastique pour retrouver souplesse et mobilité de votre genou, force et tonus de vos muscles, accroître la stabilité de votre articulation et réduire les douleurs
- 2 ateliers santé : ergonomie du genou (soulager son genou au quotidien), prévention des chutes
- 4 fiches d'exercices détaillées et illustrées, pour vous permettre de pratiquer chez vous

149 €

Sessions 2022 : du 07/03 au 10/11.

Sessions 2022 : du 07/02 au 28/11.



ARTHROSE DES MAINS

Assouplir, soulager vos mains grâce aux soins et aux cours spécifiques.

- 12 soins spécifiques :
- 6 enveloppements des mains à la paraffine
- 6 modelages des mains
- 3 cours :
- auto-massage
- mobilité des mains
- assouplissement des mains
- 1 fiche d'exercices auto-massage et mobilité des mains

149 €



Nouveauté 2022

Si la cure des mains est effectuée pour la 3^{ème} année consécutive (et plus), vous pouvez remplacer les 3 ateliers des mains par 3 soins paraffines (soit 9 soins au lieu de 6).

* Prestations non prises en charge par l'Assurance Maladie et soumises à nos conditions générales de vente.

Les mini cures santé* 6 jours

Ces formules sont idéales pour **découvrir la cure thermale, pour renforcer une cure conventionnée ou initier la personne qui vous accompagne à la cure thermale.**

Fournir un certificat de non contre-indication de votre médecin traitant

à partir de 270 €



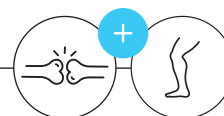
MINI CURE RHUMATOLOGIE

- 24 soins d'hydrothérapie ou
- 21 soins d'hydrothérapie + 3 reliages sous eau ou
- 18 soins d'hydrothérapie + 6 reliages sous eau



MINI CURE PHLÉBOLOGIE

- 21 soins d'hydrothérapie + 3 reliages sous eau



MINI CURE DOUBLE ORIENTATION

La 2^e semaine à -20%

-50% pour la 2^e orientation

Les mini cures santé thématiques* 6 jours

CURE NAITRE

Cure de prévention en santé, 1 cure, 2 thèmes : activité physique et gestion du stress. Choisissez le thème qui vous convient.

150 € / pers au lieu de 390 €

Programme régional expérimental personnalisé pour Aix-les-Bains

- **Des bilans :** 1 Bilan Éducatif Partagé (BEP) individuel en début de cure, 1 Bilan Éducatif Partagé (BEP) individuel en fin de cure, un suivi téléphonique à 3 et 6 mois après la cure.
- **Des soins thermaux :** 3 soins thermaux 1 jour sur 2 (bain avec aérobain, application de boue, étuve de vapeur Berthollaix®).
- **Deux ateliers :** 1 atelier collectif d'accompagnement au changement et 1 atelier collectif autour du thème choisi.
- **Des activités** réalisées autour du thème choisi (Qi gong, gymnastique, Pilates, cohérence cardiaque, etc.)
- **Des activités libres** en lien avec les thèmes choisis réalisées en autonomie (activités aquatiques sur le lac, randonnées, etc.).

Sessions 2022 : les 14/03 et 11/04.

CURE TROUVAILLES

Vivez la mini cure en duo !

295 € / pers

Programmez sans plus attendre un moment privilégié avec la personne de votre choix (parent, enfant, ami.e) pour ne plus reporter à demain les moments que vous pouvez vivre aujourd'hui ! Nos thermes et notre spa vous attendent en duo pour une semaine de bien-être inoubliable !

- 24 soins thermaux + 1 modelage détente de 40 min.

Sessions 2022 : 27/06, 04/07, 18/07, 25/07, 22/08 et 29/08.





SPÉCIAL DOS

Lombalgies, raideurs, douleurs dorsales ou vertébrales, votre activité ou votre style de vie vous expose à des douleurs du dos ?

629 € / pers

- **4 soins thermaux** par jour incluant systématiquement un reliage (modelage) sous eau thermale et 1 diagnostic de mobilité en petit groupe effectué par un kinésithérapeute pour élaborer le programme d'activités physiques adaptés à votre dos.
- **5 cours d'activités physiques** : 3 séances de gymnastique adaptée, 2 séances d'aquagym personnalisées.
- **Des ateliers santé** : 1 atelier santé « École du dos », pour vous sensibiliser aux comportements à adopter au quotidien, 1 atelier sophrologie pour apprendre à réduire les tensions douloureuses, 1 livret sur l'ergonomie de la colonne vertébrale, et des fiches d'exercices personnalisées pour entretenir votre dos tout au long de l'année.
- **Un accès à l'espace Aqua-détente** tous les jours de soins.

Sessions 2022 : les 21/02, 25/04, 13/06, 22/08, 17/10.

DÉTENTE THERMALE

Une semaine pour vous ressourcer : alliance équilibrée de soins thermaux et d'activités de bien-être pour s'offrir une pause détente.

449 € / pers

- **15 soins thermaux** (3 soins de chaque) : enveloppements de vapeur (Berthollaix®), applications de boue thermale, hydrothérapies, modelages sous eau thermale et bains hydromassants aux sels parfumés.
- **Des ateliers santé** : 1 atelier de détente en eau chaude et 1 atelier d'initiation à la méditation.
- **2 cours d'activités physiques** : Qi gong et Pilates.
- **1 soin du visage.**
- **Un accès à l'espace Aqua-détente** tous les jours de soins.

Sessions 2022 : les 14/03, 11/04, 16/05, 11/07, 29/08, 19/09, 14/11.

* Prestations non prises en charge par l'Assurance Maladie.

ASSOUPPLISSEMENT DES MAINS

Les bienfaits de soins thermaux et spécifiques pour vos mains pour les assouplir, les détendre et diminuer les douleurs !

349 € / pers

- **24 soins thermaux** : 6 manudouches (étuves locales), 3 modelages sous eau (dos, mains et membres supérieurs), 3 baignoires à jets, 6 enveloppements des mains à la paraffine et 6 modelages des mains.
- **Des ateliers santé** : 1 cours d'auto-massage des mains, 1 cours de mobilité des mains pour vous permettre de pratiquer chez vous.
- **Un accès à l'espace Aqua-détente** tous les jours de soins.

Sessions 2022 : du 21/02 au 28/11.

VITALITÉ

Une semaine pour retrouver forme, tonus et booster votre vitalité !

419 € / pers

- **16 soins thermaux** (2 soins de chaque) : application de boue suivie d'une hydrothérapie, piscine d'hydromassage, enveloppement de vapeur (Berthollaix®), bain hydromassant aux sels parfumés, soin local des jambes, modelage sous eau (dos, mains et membres supérieurs), couloir de marche (déambulation en eau thermale froide), enveloppement des jambes dans des compresses imprégnées d'eau thermale à 23 °C.
- **5 cours d'activités physiques** (une séance de chaque) : gym circuit training, FitSteps, yoga dynamique, aquagym renforcement musculaire, Pilates aquatique.

En option : accès à l'espace Aqua-détente.

Sessions 2022 : les 21/03, 23/05, 25/07, 26/09, 28/11.

On vous chouchoute durant votre cure 18 jours

Votre bien-être est notre priorité ! Pour cela, nous vous proposons de **profiter de soins dans notre magnifique Spa Thermal à prix préférentiels !**

LE SPA THERMAL, UN LIEU D'EXCEPTION DÉDIÉ AU BIEN-ÊTRE

Sur les hauteurs d'Aix-les-Bains, au cœur des thermes Chevalley, le Spa Thermal offre un univers dédié à votre bien-être. Venez profiter de nos piscines d'eau thermale chaude, hammams, saunas, salle de détente gymnique et solarium. À 34 °C, le bassin intérieur invite à la relaxation. Le bassin extérieur permet d'apprécier l'eau thermale en toutes saisons. Retrouvez la douceur de nos soins personnalisés et découvrez nos gommages, nos soins du visage, ou encore nos modelages issus du meilleur de la tradition thermale !

Dates d'ouverture :

Espace Aqua-détente : 22/01/2022

Institut : selon dates d'ouverture

CARTE SPA PRIVILÈGE CURISTE

En tant que curiste, vous bénéficiez d'offres exclusives au sein de notre Spa Thermal. SPA PRIVILÈGE CURISTE est une carte de soins spécialement conçue pour vous et votre accompagnant.

Profitez d'offres
rien que pour
vous et votre
accompagnant



HALTE COCOONING *5 jours* ENTRÉE SPA INCLUSE

Vous souhaitez vous détendre après votre cure thermale ?

Nous vous proposons un moment privilégié de relaxation : **modelage corps, soin visage jeunesse thermale, gommage corps, pause douceur du dos et pause réparatrice des mains.** Tous nos soins sont réalisés avec notre gamme cosmétique VALVITAL, enrichie en eaux thermales, naturelle et fabriquée en France.

OFFRE CURISTE

**1 soin bien-être par jour
pendant 5 jours : 175 €***

OFFRE ACCOMPAGNANT

**1 soin bien-être + 1 soin thermal par jour
pendant 5 jours : 260 €***

NOTRE OFFRE DÉTENTE

Tous les jours de votre cure, profitez de l'accès à l'espace Aqua-détente : piscines d'eau thermale chaude (selon les bassins, lits et sièges à jets, bains à remous, parcours à contre-courant, multi-jets et cols de cygne), solarium, hammams, saunas, salle de détente gymnique, cours d'aquagym.

Tenue à prévoir : prévoyez dans vos bagages, maillot de bain (short, bermuda, combinaison intégrale sont interdits), bonnet de bain et sandales obligatoires et réservés exclusivement aux soins.

75 €* la semaine (hors samedi et dimanche)

190 €* les 3 semaines (hors dimanche)

OFFRE ACCOMPAGNANT : faites bénéficier votre accompagnant de l'option détente aux mêmes tarifs que vous, curiste !



Les séjours *bien-être*

ENVIE DE QUELQUES JOURS D'ESCAPADE POUR VOUS FAIRE PLAISIR
NATURELLEMENT ET SIMPLEMENT ?

Offrez-vous un week-end ou un court séjour et profitez de notre Spa Thermal associé à un hébergement partenaire. N'attendez plus pour réserver votre moment de sérénité !

PACKAGE Soins + Hébergement

Séjours à réserver directement sur www.valvital.fr ou en appelant le 04 79 35 38 50.

* Prestations non prises en charge par l'Assurance Maladie et soumises à nos conditions générales de vente.

Les + Aix-les-Bains

LA CURE DU SOIR

Idéale pour les actifs !

LES ATELIERS SANTÉ

pour soulager vos douleurs musculaires et articulaires, accroître votre mobilité et améliorer votre qualité de vie !

LE SPA THERMAL

1600 m² de **détente absolue et un panorama grandiose** sur la ville historique.

LE CAFÉ THERMAE

Ouvert tous les jours et situé au cœur de l'espace Aqua-détente, le CAFÉ THERMAE et sa terrasse couverte climatisée vous proposent une **pause déjeuner, café ou gourmande** !

LA BOUTIQUE VALVITAL

Notre boutique vous propose de nombreux produits selon vos besoins : articles de cure (maillots de bain, sandales, bonnets de bain), produits cosmétiques de la marque ValVital, souvenirs, artisanat local ou encore vêtements (t-shirts, polaires, peignoirs...).

Ouverte du lundi au samedi. Horaires pouvant être modifiés en fonction de l'activité saisonnière.

LE PARKING

Les thermes Chevalley disposent d'un parking souterrain sur 3 niveaux à votre disposition au prix de **20 €** pour les 3 semaines de cure, pendant la durée des soins.

VILLE D'AIX-LES-BAINS



ValVital

Comment
réserver votre cure ?

Informations et réservations

aixlesbains@valvital.fr

04 79 35 38 50



Thermes Chevalley

10, route du Revard
73100 Aix-les-Bains