

Bouger pour mieux vivre



**MAISON
SPORT-SANTÉ**
DES THERMES DE BALARUC





*Bienvenue à la Maison Sport-Santé des Thermes de Balaruc.
Un lieu de conseils et d'accompagnement à la reprise ou le démarrage
d'une activité physique, pour prévenir et agir sur sa santé.*



La Maison Sport-Santé des Thermes de Balaruc, habilitée par les ministères des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative et le ministère de la Santé et de l'Accès aux soins, est dédiée à la promotion de la santé par l'activité physique adaptée. Elle accompagne les personnes, quel que soit leur âge ou leur condition, dans la pratique d'activité physique régulière et sécurisée pour prévenir ou améliorer les douleurs/maladies chroniques. Ce lieu unique combine soins thermaux et programmes personnalisés pour une prise en charge globale du mieux-être.

POUR QUI ?

- Personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent se mettre ou se (re) mettre à l'activité physique avec un accompagnement approprié
- Personnes souffrant d'affections de longue durée à des fins de santé, de bien-être ainsi qu'à des fins thérapeutiques, quel que soit leur âge nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin
- Personnes souffrant de douleurs et/ou de maladies chroniques pour lesquels l'activité physique et sportive est recommandée
- Les habitants du bassin de Thau, les curistes et les accompagnants.

Les missions de LA MAISON SPORT-SANTÉ :

- **Sensibiliser** à l'intérêt de l'activité physique adaptée pour prendre soin de sa santé
- **Conseiller** sur les bienfaits de l'activité physique
- **Orienter** vers des professionnels du sport et de la santé
- **Evaluer** l'état de santé physique, mental et social
- **Accompagner** dans une pratique d'activité physique adaptée
- **Suivre** à distance pour les soutenir la pratique régulière



Soins thermaux et activités physiques adaptées, un programme complet et personnalisé !

Les soins thermaux, reconnus pour leurs effets apaisants et thérapeutiques, agissent efficacement sur des pathologies et les douleurs chroniques. De son côté, l'activité physique stimule les capacités cardio-respiratoires, renforce les muscles, améliore la posture, prévient les troubles de l'équilibre et contribue à réduire les risques de maladies chroniques. Profitez de votre séjour thermal pour bénéficier des bienfaits associés.

Nos activités

Avant de s'engager dans un programme sport-santé, il est recommandé d'avoir une prescription de non contre-indication à la pratique d'une activité physique de son médecin afin que nos professionnels puissent personnaliser votre prise en charge

Bilans et programmes

- Des évaluations de la condition physique et de la motivation,
- Des bilans diététiques
- Des activités physiques adaptées :
 - Renforcement musculaire
 - Activités cardio modérées avec de la marche nordique , du circuit training
 - Gymnastique douce
 - Stretching
 - Activité physique adaptée aux personnes en situation de handicap
 - Programmes de prévention des chutes et équilibre



La prescription d'une activité physique adaptée :

Lorsque votre médecin vous prescrit une activité physique adaptée, cela signifie qu'il vous recommande une pratique bénéfique pour votre santé, dans le cadre de ce qu'on appelle la « prescription d'activité physique adaptée ». Cependant, cette prescription ne signifie pas que les services ou prestations payants proposés par la Maison Sport-Santé seront pris en charge par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM).

En revanche, certaines complémentaires santé peuvent prendre en charge une partie ou la totalité de ces frais, selon les garanties prévues dans votre contrat. Nous vous invitons à vous rapprocher de leurs services pour connaître les possibilités de prise en charge.



Infos Pratiques

Prenez rdv à l'ESPACE PLEINE FORME et Rejoignez-nous pour une expérience unique.

- 1 - Consultez votre médecin qui vous remettra une prescription de non contre-indication à l'activité Physique Adaptée
- 2 - Contactez les hôtesse de l'ESPACE PLEINE FORME
- 3 - Prenez un RDV pour votre évaluation Initiale
- 4 - Démarrez un programme d'Activités Physiques et Sportives ou d'Activités Physiques Adaptées
- 5 - Obtenez un bilan et des conseils pour continuer l'activité physique proche de chez vous

Tarifs

Évaluations :

Évaluation individuelle / **60 €**

Évaluation collective / **20 €**

Bilan diététique / **50 €** - 3 bilans diététiques / **130 €**

Les formules MAISON SPORT-SANTÉ

Formule 3 semaines / **100 €**

Formule 3 mois / **200 €**

Formule découverte (= 3 activités) / **30 €**

ACTIVITÉS SANTÉ

Tarifs

Séances collectives de 1 heure

1 séance collective / 13€

3 séances collectives / 30€



CARDIO TRAINING

Utilisez des techniques de combat pour développer vos capacités aérobiques.



FOOTGOLF

Maîtrisez votre équilibre, affinez votre motricité pour viser juste.



GYMNASTIQUE

Enchaînez des mouvements doux afin de constituer une phrase gymnique.



CIRCUIT TRAINING

Réalisez plusieurs exercices de cardio, renfo avec ou sans matériel.



OUTBALL

Réalisez des jeux mêlant déplacement et réflexion avec un ballon de handball.



MARCHE D'ORIENTATION

Découvrez les alentours des thermes avec une approche cognitive et sportive.



MARCHE NORDIQUE

Propulsez-vous à l'aide de bâtons de marche en coordonnant équilibre et respiration.



MOBILITÉ

Prenez soin de vos articulations en explorant de nouveaux mouvements.



RENFO – POSTURE

Améliorez votre posture quotidienne à partir de cette méthode de renforcement.



FLÉCHETTES

Pratiquez une activité de précision ludique sur des sols instables.



STRETCHING

Relâchez les tensions pour aller vers un état de détente et améliorer votre souplesse.



TIR À L'ARC

Ajustez votre posture pour tirer vos nombreuses flèches au centre de la cible.



PARCOURS ÉQUILIBRE

Progresser sur un parcours instable en confiance et en toute sécurité.



STEP

Construisez une multitude de chorégraphies en prenant appui sur une marche.

LÂCHER PRISE

Tarifs

Séances collectives

1 séance collective / 13€

3 séances collectives / 30€



ATELIER SOMMEIL

Améliorez votre sommeil naturellement grâce à un atelier combinant conseils nutritionnels, plantes, huiles essentielles, cohérence cardiaque, relaxation et visualisation..

Séances collectives de 50 minutes



RELAXATION PROGRESSIVE

La relaxation progressive une méthode développée par le Dr Edmund Jacobson, utilisée en milieu médical, réduit le tonus musculaire pour détendre le corps et l'esprit, favorisant la gestion du stress, des douleurs et des addictions.

Séances collectives de 50 minutes



YOGA ADAPTÉ

Le yoga adapté allie mouvement, respiration et conscience pour tonifier le corps, améliorer la mobilité et renforcer la capacité pulmonaire.

Séances collectives de 1 heure



ATELIER ANTI INFLAMMATOIRE

Cet atelier vous apprend à limiter l'inflammation et soulager la douleur grâce à l'alimentation, les plantes, les huiles essentielles, la cohérence cardiaque et des exercices de relaxation.

Séances collectives de 50 minutes



RITUEL BIEN-ÊTRE

Cette pratique combine respiration, auto-massage, yoga, huiles essentielles et méditation, dynamise le corps, améliore la mobilité, renforce la stabilité mentale et émotionnelle, tout en favorisant une bonne santé physique.

Séances collectives de 50 minutes



MUSIC CARE

Installez-vous confortablement pour une thérapie sonore personnalisée, combinant relaxation et écoute immersive, afin de réduire la perception de la douleur et favoriser un profond bien-être.



SONO THÉRAPIE

La sonothérapie, forme de musicothérapie, utilise les vibrations sonores d'instruments pour détendre le corps et l'esprit, offrant un profond bien-être à travers des bains sonores apaisants.

Séances collectives de 1 heure

SÉANCES INDIVIDUELLES



HYPNOTHÉRAPIE

Une méthode naturelle qui aide à surmonter les comportements et émotions négatifs en utilisant un état de conscience modifiée pour favoriser le bien-être mental, physique et relationnel.

Consultations individuelles de 50 minutes

1 consultation / 55€

2 consultations / 95€

3 consultations / 135€

Ce dispositif est particulièrement préconisé pour initier un vrai travail de fond.



SOPHROLOGIE

La sophrologie utilise relaxation, respiration et visualisation pour apaiser les tensions, harmoniser les émotions et améliorer le bien-être.

Consultations individuelles de 50 minutes

1 consultation / 45€

2 consultations / 75€

3 consultations / 99€



NATUROPATHIE

La naturopathie vise à rétablir l'équilibre de l'organisme en ajustant l'hygiène de vie, l'alimentation, la relaxation et la phytothérapie pour favoriser un bien-être durable et personnalisé.

Séances individuelles de 50 minutes

1 séance individuelle / 45€

2 séances individuelles / 75€

3 séances individuelles / 99€



 **MAISON
SPORT-SANTÉ**
DES THERMES DE BALARUC

Renseignements : 04 67 51 76 01
maisonsportsante@thermesbalaruc.com
Espace PLEINE FORME dans le hall d'accueil de
l'établissement thermal

