THERMES ADOUR

Activités complémentaires
Semaine du 10 au 14 Août 2020

- **L'inscription est obligatoire à l'accueil des thermes pour tous les ateliers collectifs et consultations individuelles (hors conférences).**
- **Le règlement des consultations individuelles (sauf diététique) s'effectue directement auprès de l'intervenant : prévoir espèces ou chèque.**
- **Toute inscription annulée et non signalée avant 12h auprès de la réception sera facturée – merci de votre compréhension.**

Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
Ateliers collectifs & conférences				
NOUVEAU ! 14h30 : Atelier, Ma Première Cure *Gratuit (Hôtel du Lac)* 16h : Gym Pilates Douceur 1h / 10 € *(salle de repos des Thermes de Christus)* 17h30 : Marche nordique douce 1h / 10 € *(Lac de Christus – RDV à l'accueil de l'Hôtel du Lac)*	14h30 : Arthrose & ergothérapie (« L'arthrose au quotidien : matériel et méthodes ») 1h / 10 € *(Hôtel du Lac)* 15h : Yoga 1h / 10 € *(salle de repos des Thermes de Christus)* 15h45 : Gestes & postures (« Utiliser son dos au quotidien ») 1h / 10 € *(Hôtel du Lac)*	15h30 : Atelier Nutrition « Arthrose et surcharge pondérale : Atelier avec expérience olfactive » 1h30 / 10 € *(Hôtel du Lac)*	NOUVEAU ! 14h : Atelier Détente et Bien Etre Auto massage : visage et palmaire 1h30 / 15 € *(Hôtel du Lac)* 17h : Stretching 1h / 10 € *(salle de repos des Thermes de Christus)*	16h : Atelier mémoire & concentration 1h / 10 € *(Hôtel du Lac)* 17h30 : Conférence Santé *« Osez donner du sens à votre vie »* Gratuit *(Hôtel du Lac)*
Consultations individuelles				
14h-17h : Ostéopathie en piscine 60 € la séance *(Thermes Christus)* NOUVEAU ! Massages personnalisés Drainage Lymphatique 30 mn / 35 € *(Thermes Sourcéo)* 14h30-17h30 : Consultations de diététique 10h / 35 € *(Hôtel du Lac)*	14h-17h : Ostéopathie en piscine 60 € la séance *(Thermes Christus)* Réflexologie plantaire 50 € la séance *(Thermes Sourcéo)* Pédicurie 35 € la séance *(Thermes Sourcéo)*	14h-17h : Ostéopathie en piscine 60 € la séance *(Thermes Christus)*	14h-17h : Ostéopathie en piscine 60 € la séance *(Thermes Christus)*	14h-17h : Ostéopathie en piscine 60 € la séance *(Thermes Christus)* Skintao (Massage facial) 50 € la séance *(Thermes Sourcéo)*