# Arthrose

## SYMPTÔMES :

Genou, hanche, épaule, main, l'arthrose affecte toutes les articulations, pouvant provoquer douleurs, déformations et ankylose. Une pathologie particulièrement éprouvante et invalidante.

## POURQUOI LA CURE THERMALE ?

L'étude Thermarthrose 2005 prouve l'efficacité de la cure en comparant un *Groupe Témoins* soumis à un traitement médical habituel et un *Groupe Curistes* soumis au même traitement complété d'une cure thermale de 18 jours.

**Taux de patients présentant une amélioration clinique importante :**
6 mois après le traitement :
Témoins 36,4% - Curistes 50,8%
9 mois après le traitement :
*Témoins* 35,8% - *Curistes* 53,8%

## Je choisis la cure orientation rhumatologie

• **Des soins thermaux** à visées sédatives et rééducatives (aérobains, bains d'eau thermale, hydromassages, pélothérapie, douches térébenthinées, étuves..) pour soulager la douleur.

• **De la kinésithérapie et mobilisation en piscine** pour favoriser la rééducation et la mobilité.

**> Voir détails page 18**

## J'optimise ma cure avec des ateliers au choix

• **Nutrition santé** : adopter une alimentation à visée anti-inflammatoire pour réduire les douleurs.

• **Gym santé :** être en mouvement pour renforcer et délier les articulations, étirer les différents muscles du corps. Apprendre le système d'équilibration pour éviter les chutes.

• **Pilates douceur :** assouplir les muscles et articulations pour améliorer la mobilité.

• **Qi gong** : mobiliser en douceur les muscles et articulations et favoriser la circulation des énergies.

• **Sophrologie :** gérer la douleur.

**> Voir détails pages 29 à 33**

*JOURNÉE MONDIALE DE L'ARTHROSE :*
*17 SEPTEMBRE 2024*

## TARIFS

| | |
|---|---|
| **CURE CONVENTIONNÉE RHUMATOLOGIE**<br>72 soins sur 18 jours<br>*Pris en charge par l'assurance maladie* | À partir de<br>619,80 € |
| **ATELIER COMPLÉMENTAIRE*** | 10 €<br>l'unité |
| **FORFAIT LIBERTÉ 6 ATELIERS AU CHOIX*** | 55 € |

**Non pris en charge par les organismes sociaux*

# Rhumatologie

Au delà des traitements traditionnels pharmacologiques, kinésiques ou chirurgicaux parfois mal supportés, insuffisants ou inefficaces dans ces pathologies, la cure thermale ne cesse de faire ses preuves, procurant une réelle amélioration physique qui se traduit par une baisse significative de la consommation d'antalgiques et d'anti-inflammatoires.

## PATHOLOGIES ET SYMPTÔMES :

Rhumatismes articulaires, maux de dos, tendinites, sciatiques, douleurs et perte de mobilité.

## SOINS THERMAUX PRÉCONISÉS :

· Soins thermaux à visées sédatives et rééducatives (aérobains, bains d'eau thermale, hydromassages, pélothérapie, douches térébenthinées, étuves...) pour soulager la douleur.
· Kinésithérapie et mobilisation en piscine pour favoriser la rééducation et la mobilité.

## Soins 100 % naturels inclus

### Soins thermaux antalgiques et anti-inflammatoires :

· PÉLOTHÉRAPIE

Application de boue thermale sur les articulations désignées dans la prescription médicale (à une température entre 41 et 44 °C) suivie d'une douche au jet d'eau thermale et, selon les cas, d'une séance de sudation en cabine individuelle qui poursuit l'action vasomotrice de la boue. Effets antalgiques et anti-inflammatoires.

· DOUCHE TÉRÉBENTHINÉE

Mélange d'eau thermale et de composants issus du pin, pulvérisé sur la peau à une température entre 40 et 44 °C. Soin local antalgique et anti-inflammatoire.

· ÉTUVE LOCALE

Bain local de vapeur d'eau thermale entre 40 et 46 °C pour les mains ou les pieds. Action antalgique et amélioration de la mobilité.

### Soins thermaux décontracturants :

· MOBILISATION EN PISCINE

Dans une piscine d'eau thermale, travail de toutes les articulations par des exercices animés par un kinésithérapeute. Décontracturant et améliorant la mobilité articulaire.

· DOUCHE FORTE PRESSION EN PISCINE

Jet sous-marin à direction et pression variables effectuant un massage profond des masses musculaires et des articulations. Effets décontracturants et antalgiques.

· AÉROBAIN

Bain d'eau thermale entre 32 et 36 °C parcouru de bulles d'air comprimé. Soin relaxant et drainant.

· HYDROMASSAGE

Bain d'eau thermale entre 32 et 36 °C parcouru de nombreux jets d'eau à pression variable. Effets décontracturants, tonifiants et drainants.

· MASSAGE

Massage à base de baume thermal, réalisé par un kinésithérapeute diplômé d'État. Permet un assouplissement des tissus et une réduction des œdèmes.

· DOUCHE GÉNÉRALE AU JET

Jet à pression variable qui procure une tonification posturale.

· DOUCHE SOUS-MARINE

Effectué en baignoire ou en piscine par un agent thermal, ce soin a une action antalgique et décontractante.

· DOUCHE DE VAPEUR THERMALE

Vapeurs d'eau thermale chaude dirigées sur le rachis cervical dorso-lombaire et les articulations pour une décontraction musculaire.

· DOUCHE PÉNÉTRANTE

Allongé sur le ventre, le patient bénéficie d'une douche en pluie d'eau thermale tiède qui effectue un massage par vagues successives sur les muscles para-vertébraux et dorso-lombaires pour détendre et calmer les douleurs.

## Cure de boisson

De 1 à 2 verres par jour, selon prescription médicale, l'eau thermale est utilisée pour son action diurétique, laxative et détoxifiante ainsi que pour sa richesse en oligoéléments.

## L'avis du médecin expert

*« L'action combinée du péloïde et des soins thermaux est un cocktail efficace dans le soulagement des rhumatismes. Une occasion unique de mieux se porter, et ce, de façon durable. Tel est le message que j'aime transmettre aux patients souffrant d'affections rhumatismales ou en post-chirurgical. »*

***Dr Sichère - Rhumatologue***
***Hôpital Delafontaine - Saint-Denis (Paris).***

## TARIFS

| | |
|---|---|
| **CURE CONVENTIONNÉE RHUMATOLOGIE**<br>72 soins sur 18 jours - Cure classique du matin, cure d'après-midi ou cure du soir<br>*Pris en charge par l'assurance maladie* | À partir de<br>619,80 € |
| **INITIATION THERMALE*** | 58 € |
| **SEMAINE THERMALE ORIENTATION RHUMATOLOGIE*** | 295 € |

**Non pris en charge par les organismes sociaux*

# Adoptez les bons réflexes pour rester en forme

En savoir plus sur sa pathologie, trouver des astuces pour améliorer son quotidien, reprendre plaisir dans une activité physique, être en contact avec les autres… tels sont les objectifs de nos ateliers spécifiques, conçus, évalués et validés sous contrôle médical.

## SOMMEIL

1h 12 pers. max.

***Corrine***
*infirmière coordinatrice*

### OBJECTIFS

· Sensibiliser sur le fonctionnement du sommeil (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, insomnie…).
· Écouter son corps en repérant les signes annonciateurs de l'endormissement.
· Trouver les causes et apporter des solutions aux troubles du sommeil.

### DÉROULÉ DE L'ATELIER

L'atelier se déroule en 2 parties : dans un premier temps des apports théoriques sur le sommeil et dans un second temps des apports pratiques sous forme de jeu de l'oie.

## SOPHROLOGIE

1h 12 pers. max.

***Mathilde***
*sophrologue*

### OBJECTIFS

· Améliorer la conscience de son corps et s'ancrer dans le moment présent.
· Retrouver la concentration, la mémoire, l'apaisement et le sommeil.
· Gérer la douleur et les émotions.

### DÉROULÉ DE L'ATELIER

L'atelier commence par un moment d'échange avec la sophrologue. Cet échange est suivi d'exercices de relaxation dynamique (relâchement corporel, tensions douces, respiration…) et de sophronisations (visualisations d'images positives guidées par la sophrologue). Enfin, la séance se termine par un bilan avec la sophrologue.

# GYM SANTÉ

1h 12 pers. max.

*Sylvain*
*éducateur sportif*

## OBJECTIFS

Renforcer et délier les articulations, étirer les différents muscles du corps et éviter les chutes.

## DÉROULÉ DE L'ATELIER

Questions afin de connaître les curistes, leurs pratiques, pathologies ou problèmes. Échauffement mobilité articulaire et musculaire avec la prise de conscience du placement et de sa respiration. Exercices variés spécifiques d'étirements ou d'équilibre.Retour au calme et échanges autour de la séance.

---

# PILATES DOUCEUR

1h 12 pers. max.

*Elisabeth*
*éducatrice sportive*

## OBJECTIFS

Redécouvrir son corps de façon à mieux le comprendre et mieux le contrôler.
· par des exercices pratiques, avec un accompagnement interactif et convivial,
· en développant la force et le tonus musculaire et de par la concentration nécessaire pour effectuer les exercices.

## DÉROULÉ DE L'ATELIER

Travail sur la respiration et contractions douces du plancher pelvien. Puis série lente de postures sollicitant abdominaux, fessiers, cuisses, dos, buste, épaules et bras en privilégiant les muscles profonds de la paroi abdominale et de la colonne vertébrale. Étirements des adducteurs et fessiers.

---

# NUTRITION SANTÉ

1h 12 pers. max.

*Géraldine*
*diététicienne*

## OBJECTIFS

Adopter une alimentation à visée anti-inflammatoire pour réduire les douleurs.

## DÉROULÉ DE L'ATELIER

Présentation de la diététicienne, échanges et réponses.

# RELAXATION PAR LA DANSE

1h 12 pers. max.

***Christine***
*professeure de danse*

### OBJECTIFS

Activer sa vitalité, assouplir son corps en douceur, profiter d'un moment de liberté et de lâcher-prise, se vider la tête et entretenir sa bonne humeur.

### DÉROULÉ DE L'ATELIER

Mouvements corporels simples et ludiques sur des musiques entraînantes ou relaxantes. Un réel retour à soi en toute convivialité.

---

# QI GONG

1h 12 pers. max.

***Franck***
*instructeur de qi gong*

### OBJECTIFS

Faire circuler librement son énergie, gérer le stress, aider les participants à devenir conscient de leurs sensations corporelles, sentiments et pensées puis à les accepter et les reconnaitre.

### DÉROULÉ DE L'ATELIER

La séance débute par une introduction au qi gong (son but, ses objectifs) suivie d'un échauffement articulaire lié aux points d'acupunctures. S'en suit des exercices d'équilibre et respiratoires. Enfin, la séance se termine par des étirements.

## TARIFS

| | |
|---|---|
| **ATELIER COMPLÉMENTAIRE*** | À partir de 10 € |
| **FORFAIT LIBERTÉ 6 ATELIERS*** | 55 € |

**Non pris en charge par les organismes sociaux*

# TARIFS CURES

## PRESTATIONS PRISES EN CHARGE PAR LES ORGANISMES SOCIAUX

### RHUMATOLOGIE

| | |
|---|---|
| **FORFAIT N°1 :** 72 séances d'hydrothérapie | 641,90 € |
| **FORFAIT N°2 :** 54 séances d'hydrothérapie + 18 piscines kiné | 513,40 € + 106,40 € |
| **FORFAIT N°2 BIS :** 54 séances d'hydrothérapie + 9 piscines + 9 massages kiné | 513,40 € + 53,40 € + 132,90 € |
| **FORFAIT N°3 :** 63 séances d'hydrothérapie + 9 massages kiné | 599 € + 132,90 € |
| **RHUMATOLOGIE + PHLÉBOLOGIE (seconde orientation) :** 108 séances | supplément 297,70 € |

Tarifs définis par publication au Journal Officiel du 06/05/2023, susceptibles d'être modifiés sans préavis dans le cadre de la législation en vigueur.

### PHLÉBOLOGIE

| | |
|---|---|
| **FORFAIT N°1 :** 72 séances d'hydrothérapie | 594,50 € |
| **FORFAIT N°3 :** 63 séances d'hydrothérapie + 9 massages kiné | 554,90 € + 132,90 € |
| **PHLÉBOLOGIE + RHUMATOLOGIE (seconde orientation) :** 108 séances | supplément 320,90 € |

Tarifs définis par publication au Journal Officiel du 06/05/2023, susceptibles d'être modifiés sans préavis dans le cadre de la législation en vigueur.

Conformément à l'article L.162-39 du code de la sécurité sociale, les établissements thermaux appliquent des tarifs qui ne peuvent excéder les Prix Limites de Facturation, définis par orientation thérapeutique. Le remboursement des soins s'effectue à hauteur de 65% sur la base des Tarifs Forfaitaires de Responsabilité. La différence entre le tarif pratiqué par l'établissement thermal et le remboursement accordé par l'Assurance Maladie, constitue le reste à la charge du curiste ou de sa complémentaire santé. Il est composé du ticket modérateur de 35% et d'un complément, ce dernier étant ou non pris en charge selon le type de contrat souscrit auprès de la complémentaire santé.

**NB :** seuls les Tarifs Forfaitaires de Responsabilité peuvent être appliqués aux bénéficiaires de la CMU-C ou de l'ACS qui pourront attester de leurs droits.

## PRESTATIONS NON PRISES EN CHARGE PAR LES ORGANISMES SOCIAUX

### PROGRAMMES EN COMPLÉMENT DE LA CURE

| | |
|---|---|
| Fibromyalgie - 6 ateliers | 50,00 € |
| Sommeil - 4 ateliers | 40,00 € |
| Liberté - 6 ateliers au choix | 55,00 € |

### PROGRAMME POST CANCER DU SEIN - PRIS EN CHARGE À 50%

| | |
|---|---|
| 12 jours de soins thermaux | 700,00 € |
| Demi-pension « table parenthèse » | À partir de 15,00 € |

### SEMAINE THERMALE

**Cures prévention santé - 6 jours de soins (hors massage)**

| | |
|---|---|
| Orientation Rhumatologie | 295,00 € |
| Orientation Phlébologie | 250,00 € |
| Double Orientation | 270,00 € |

### SEMAINES SPÉCIALES

| | |
|---|---|
| Supplément Thématique Santé : Dos - Jambes Toniques - Forme | 45,00 € |

### CONSULTATIONS INDIVIDUELLES - L'après-midi sur rendez-vous

| | |
|---|---|
| Consultation diététique - Massage personnalisé - Pédicurie | 40,00 € |
| Ostéopathie en piscine - Hypnose - Sophrologie | 60,00 € |
| Skintao - Réflexologie plantaire | 60,00 € |

### SOINS THERMAUX À LA CARTE

| | |
|---|---|
| Sudation | 4,50 € |
| Étuves | 7,00 € |
| Douche térébenthinée | 11,00 € |
| Marche en piscine | 11,00 € |
| Pulvérisations | 11,00 € |
| Douche générale au jet | 11,00 € |
| Douche pénétrante | 15,00 € |
| Aérobain | 15,00 € |
| Piscine de mobilisation | 15,00 € |
| Hydromassage en piscine | 15,00 € |
| Hydromassage en baignoire | 15,00 € |
| Bain carbogazeux | 17,00 € |
| Douche sous-marine | 17,00 € |
| Soin de compresses d'eau thermale | 19,00 € |
| Application Péloïde | 24,00 € |

### INITIATIONS THERMALES

| | |
|---|---|
| Orientation Rhumatologie | 58,00 € |
| Orientation Phlébologie | 52,00 € |

### ATELIERS COMPLÉMENTAIRES EN GROUPE - L'après-midi sur inscription

| | |
|---|---|
| Arthrose - Sommeil - Qi Gong - Pilates douceur - Gym santé - Sophrologie - Relaxation par la danse - Nutrition Santé | 10,00 € |
| SourcéoTonic (Saint-Paul-lès-Dax) et Therm'Active (Dax), 1h d'activités aquatiques | 8,00 € |

# DATES

## DATES D'OUVERTURE DE NOS ÉTABLISSEMENTS

### À DAX

| | |
|---|---|
| Thermes du Grand Hôtel | du 04/03 au 30/11/2024 |
| Grand Hôtel | du 03/03 au 30/11/2024 |
| Thermes du Régina | du 12/02 au 07/12/2024 |
| Résidence Régina | du 13/02 au 05/12/2024 |
| Annexe Régina | du 03/03 au 30/11/2024 |
| Thermes des Arènes | du 26/02 au 07/12/2024 |
| Espace Thermal | du 24/02 au 07/12/2024 |

### À SAINT-PAUL-LÈS-DAX

| | |
|---|---|
| Thermes Sourcéo | du 15/01 au 21/12/2024 |
| CONFORT+ | du 26/02 au 30/11/2024 |
| Best Western Hôtel et Résidence Sourcéo | ouvert toute l'année |
| Espace Aquatique Sourcéo | ouvert toute l'année |
| Thermes de Christus | du 04/03 au 30/11/2024 |
| Hôtel et Résidence du Lac | du 04/03 au 29/11/2024 |
| Thermes des Chênes* | du 21/02 au 28/11/2024 |
| Résidence des Chênes | du 19/02 au 29/11/2024 |
| Camping des Abesses | du 11/03 au 31/10/2024 |

*Établissement réservé aux curistes hébergés du 18/08 au 14/10/2024

## CURE MÉRIDIENNE

### DE 14H À 17H

| | |
|---|---|
| Thermes de Christus | du 15/05 au 05/06/2024 et du 16/10 au 06/11/2024 |

## CURE DU SOIR

### À PARTIR DE 17H

| | |
|---|---|
| Thermes des Chênes | du 03/06 au 22/06/2024 et du 04/11 au 23/11/2024 |
| Thermes Régina | du 15/04 au 04/05/2024 et du 28/10 au 16/11/2024 |
| Thermes des Arènes | du 18/03 au 06/04/2024 et du 13/05 au 01/06/2024<br>du 16/09 au 05/10/2024 et du 04/11 au 23/11/2024 |

## PROGRAMME POST CANCER DU SEIN

| | |
|---|---|
| Thermes sourcéo | du 18/03 au 30/03/2024, du 17/06 au 29/06/2024 et du 18/11 au 30/11/2024<br>**Informations et réservations au 05 58 90 67 67** |

## PROGRAMMES D'ATELIERS

| | |
|---|---|
| Fibromyalgie | Avril 2024 : 2 sessions : arrivée le 3 ou le 10<br>Mai 2024 : 3 sessions : arrivée le 1er, le 8 ou le 15<br>Octobre 2024 : 3 sessions : arrivée le 2, le 9 ou le 16 |
| Sommeil | Juin 2024 : 2 sessions : arrivée le 5 ou le 12<br>Juillet 2024 : 3 sessions : arrivée le 2, le 9 ou le 16<br>Septembre 2024 : 3 sessions : arrivée le 4 ou le 11 |

# CALENDRIER DES PROGRAMMES 2024

## JANVIER 2024

| | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 3 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 4 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 5 | 29 | 30 | 31 | | | | |

## FÉVRIER 2024

| | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 7 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 8 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 9 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | |

## MARS 2024

| | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 12 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 13 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

## AVRIL 2024

| | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 17 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 18 | 29 | 30 | | | | | |

## MAI 2024

| | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 18 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 20 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 21 | 20 | 21 | 22 | 2 | 24 | 25 | 26 |
| 22 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

## JUIN 2024

| | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22 | | | | | | 1 | 2 |
| 23 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 24 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 25 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 26 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

## JUILLET 2024

| | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 29 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 30 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 31 | 29 | 30 | 31 | | | | |

## AOÛT 2024

| | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 33 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 34 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 35 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

## SEPTEMBRE 2024

| | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 35 | | | | | | | 1 |
| 36 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 37 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 38 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 39 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 40 | 30 | | | | | | |

## OCTOBRE 2024

| | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 40 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 42 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 43 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 44 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

## NOVEMBRE 2024

| | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 44 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 45 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 46 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 47 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 48 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

## DÉCEMBRE 2024

| | Lun. | Mar. | Mer. | Jeu. | Ven. | Sam. | Dim. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 48 | | | | | | | 1 |
| 49 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 50 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 51 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 52 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 53 | 30 | 31 | | | | | |

Programme Fibromyalgie

Programme Sommeil

Début de programme

Programme Post Cancer du sein

THERMES ADOUR