

## ✓ AQUABIKE

Cette activité consiste tout simplement à pédaler dans l'eau en alternance de positions et de mouvements sur le vélo ... Et en musique !

**TOUS LES LUNDIS MARDIS VENDREDIS DE 15H A 15H45**

**JUILLET/AOUT SEANCES DE 14H A 14H30**

**9.50€ la séance de 30 minutes**

**Forfait 3 Séances : 27€ Forfait 6 Séances : 51€**

Dans la piscine de mobilisation - Port du bonnet de bain obligatoire  
Drap de bain non fourni



## ✓ AQUAGYM

Vous allez effectuer des exercices conçus pour faire travailler l'ensemble des muscles du corps. L'aquagym est à la portée de tous que l'on sache nager ou non.

**TOUS LES JEUDIS DE 15H-16H**

**12€ la séance d'1 heure**

Dans la piscine de mobilisation - Port du bonnet de bain obligatoire  
Drap de bain non fourni



## ✓ SEANCE DE SHIA TSU

Art du toucher pratiqué dans le but de débloquer les nœuds énergétiques du corps par la pression des mains et des doigts. Apporte une profonde détente du corps et de l'esprit, effets immédiats garantis !

**TOUS LES MERCREDIS OU JEUDIS SUR RENDEZ-VOUS**

S'adresser à l'accueil des Thermes pour les heures de rendez-vous

**50€ la séance d'1 heure 15**

Au Centre de Bien-être Evahona

Prévoir tenue de détente (survêtement par exemple)



## ✓ SEANCE DE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Envie de vous détendre, de vous poser, de vous régénérer en profondeur, de sentir l'énergie circuler de nouveau ?

**TOUS LES MERCREDIS OU JEUDIS SUR RENDEZ VOUS**

S'adresser à l'accueil des Thermes pour les heures de rendez-vous

**48€ la séance d'1 heure**

Au Centre de Bien-être Evahona



## ✓ PRESENTATION DES PRODUITS EVAUX LABORATOIRES

**CERTAINS JEUDIS 16H**

Salle de conférence du pavillon des thermes

**14h en avril-mai, 16h de Juin à Octobre**

**Gratuit**

Avril	Mai	Juin	Juill.	Aout	Sept.	Oct.
26	3-17-31	14-28	12-26	9	6-20	4-18

**Nouvelles Gammes**



## ✓ YOGA SUR CHAISE

**Nouveau!**

A travers des mouvements simples et accessibles, le yoga sur chaise propose de délier les articulations. Le souffle lié au geste permet à l'énergie de circuler librement dans la joie et la douceur.

**ATELIER DE GROUPE** (2 personnes minimum, maxi 15)

**10€ la séance d'1 heure**

Salle de conférence pavillon des Thermes

Prévoir tenue souple et confortable, éviter de manger juste avant la séance



Juin	Juill.	Aout	Sept.	Oct.	Nov.
07 à 14h30 12 à 14h00 21 à 15h30	03 à 15h30 24 à 15h30	02 à 14h30 14 à 14h30 22 à 14h30	04 à 15h30 11 à 15h30 18 à 15h30 25 à 15h30	02 à 15h30 16 à 15h30 23 à 15h30	06 à 14h00

## ✓ MARCHÉ NORDIQUE / MARCHÉ RANDO SANTE/ Qi GONG

**Nouveau!**

**Marche nordique** : Echauffement musculaire, marche nordique adaptée d'environ 4kms étirements en fin de séance.

**Marche rando santé** : Parcours de 3 à 4 kms marche lente et mise en avant de techniques de randonnée douce, relaxation en fin de séance avec exercices de Qi Gong

**Qi Gong** : Combinaison de mouvements fluides, de techniques de respiration et de visualisations pour prendre conscience progressivement des potentialités de mouvements du corps.

**TOUS LES VENDREDIS 14H**

**De Juin à Octobre possibilité de séance supplémentaire le Matin à 10h**

**5€ la séance d'1h 30 à 2h**

Bâtons de marche fournis, prévoir une bouteille d'eau, des baskets ou chaussures de randonnée et tenue de détente

	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill.	Aout	Sept.	Oct. / Nov.
Rando Santé	30	20	11	1 <sup>er</sup> 22	13	3 23	14	5 26
Nordique	-	6 27	18	8 29	20	10 31	21	12 1 <sup>er</sup> Nov.
Qi Gong	-	17	4 25	15	6 27	17	7 28	19

## ✓ THERAPIE MANUELLE ET BIODINAMIQUE

**Nouveau!**

Une méthode de soins manuels qui a pour objectif de remonter à l'origine des déséquilibres qui affectent le fonctionnement du corps

**LES MARDIS APRES-MIDI SUR RENDEZ-VOUS** du 2 avril au 24 Aout

S'adresser à l'accueil des Thermes pour les heures de rendez-vous

**90€ la séance d'1 h30**

Au Centre de Bien-être Evahona

## ✓ CONFERENCE SUR LA CONTENTION

**CERTAINS MERCREDIS**

Salle de conférence du pavillon

**14h en avril/mai, 16h de juin à Octobre**

**Gratuit**

Avril	Mai	Juin	Juill.	Aout	Sept.	Oct.
24	15	5-26	17	28	18	9-30

**Nouvelles Gammes**



## ✓ ATELIER CONTENTION POUR LE LYMPHOEDEME DES MEMBRES SUPERIEURS OU INFERIEURS

**Nouveau!**

Apprentissage à la pose des bandages. Des personnels formés expliquent la pose du bandage. Réducteur d'œdème avec le matériel le plus adapté aux œdèmes.

3€

15h Salle d'attente des Thermes

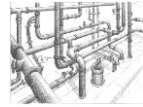
Avril	Mai	Juin	Juill.	Aout	Sept	Oct	Nov.
4-25	9	8-20	5-18-25	7-23	14	12-24	5

## ✓ VISITES TECHNIQUES

**CERTAINS JEUDIS A 15H**

Rendez-vous dans le hall des Thermes

Gratuit



I.P.N.S.

Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Sept.	Oct.	Nov.
5-26	17-24	7-21	19	9-30	13-27	11	8

## ✓ ATELIER INFORMATIQUE NOUVELLES TECHNOLOGIES

Besoin d'aide dans l'utilisation des nouvelles technologies ? Venez participer à des ateliers dédiés aux technologies mobiles (Smartphone, tablette) ou aux ordinateurs. Durant cet atelier profitez d'une aide à l'utilisation et à la maîtrise des nouvelles technologies.

Salle de conférence pavillon des Thermes

12€ la séance



Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Sept	Oct.
26	05-09-19-23	07-17-21-31	04-18-28	02-10-16-30	27-30	10-20-24	1 <sup>er</sup> -08-19-31

## ✓ VISITE DE LA FILATURE FONTY

Située à Rougnat, la filature Fonty a été créée en 1880. C'est une des dernières filatures de France à fabriquer des pelotes à partir de laine de mouton, de chèvre et d'alpaga, du « Made in Creuse »

3<sup>ème</sup> Mercredi de chaque mois

5€ Renseignements et inscriptions à la Boutique de Patou Rue Notre Dame - 05.55.65.59.04

Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Sept	Oct.
21	18	16	20	18	-	19	17

## ✓ INITIATION AU TENNIS

Les Lundis et Mardi 14h A partir du 7 Mai 2018

10€ la séance d'une heure Forfait 3 séances 25€



## ✓ L'ART-THERAPIE

« Vivre l'art autrement » en lien avec la Cité internationale de la Tapisserie d'Aubusson

Comment votre tête peut-elle aider votre corps ? Séance EMA -AMO

Méditations actives en contact avec l'art et la nature

70€ la séance individuelle d'1h30

Juin	Juillet	Aout	Sept	Oct.
13	25	8-29	12-26	10

# CONFERENCES ET ATELIERS PROPOSES A L'ETABLISSEMENT THERMAL 2018

Pour toutes les activités inscriptions obligatoires  
Après de l'accueil des Thermes

**Règlement à l'inscription. Toute séance annulée ou non effectuée ne pourra être remboursée**

**Tél : 05.55.65.50.01**

## ✓ POINT INFO ENERGIE

**Nouveau!**

Echange sur les trucs et astuces pour économiser énergie, eau, électricité, isolation...

Gratuit

Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Sept.	Oct.	Nov.
22	12	03-24	14	05-25	16	06-27	18	08

## ✓ AUTOUR DES AIGUILLES

**Nouveau!**

Atelier tricot pour apprendre ou se perfectionner. Un moment pour se détendre et papoter.

1<sup>er</sup> Mercredi de chaque mois

Salle de conférence pavillon des Thermes

Renseignements et inscriptions à la Boutique de Patou Rue Notre Dame 05.55.65.59.04

Gratuit

Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout	Sept	Oct	Nov
4	2	6	04	01	05	03	07



## ✓ SORTIES DIVERSES 3€

**Nouveau!**

CUEILLETTE DES CHAMPIGNONS le 25 octobre 14h30 Salle conférence des Thermes

