



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

*Bouger
pour mieux vivre !*



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.
- Toute personne souhaitant un accompagnement pour la pratique d'une activité physique adaptée.

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
- ▶ **Évaluer** 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.

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. 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). Certaines complémentaires santé peuvent cependant 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.

Modèle de prescription téléchargeable sur notre site internet.
Page maison Sport-Santé



Où nous trouver ?

L'accueil de la Maison Sport-Santé se trouve dans le hall des thermes à l'espace Pleine forme.

La salle de pratique se trouve au 4ème étage, accessible par l'ascenseur.



Votre parcours

1

Demandez une prescription de non contre-indication à la pratique d'une Activité Physique Adaptée, à votre médecin.

2

Prenez RDV auprès des hôtesses à l'espace Pleine Forme.

3

Effectuez une évaluation de la condition physique et motivationnelle.

4

Pratiquez et bénéficiez d'un accompagnement personnalisé de 3 semaines ou de 3 mois.

5

Évaluez vos progrès et obtenez vos résultats lors de l'évaluation finale que vous pourrez transmettre au médecin prescripteur.

6

Poursuivez l'expérience suite aux conseils des Enseignants APA et trouvez une structure proche de chez vous.



Offres des Activité Physique Adaptée (APA) : un accompagnement personnalisé vers le mieux-être

ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE ET MOTIVATIONNELLE

L'évaluation initiale :

Réalisée par un Enseignant en APA, elle permet de faire un état des lieux de votre forme actuelle à travers des ateliers

- Capacité cardio-respiratoire
- Force musculaire
- Souplesse
- Équilibre et coordination
- Composition corporelle

Suite à cette première évaluation et sur les conseils des enseignants, vous composerez votre formule avec les différentes activités adaptées à votre santé, permettant de développer vos capacités d'endurance, de force, de souplesse et d'équilibre.

L'entretien motivationnel :

- Comprendre le parcours de vie, les antécédents médicaux, les habitudes de vie.
- Identifier les freins, les motivations, les objectifs personnels (ex. : retrouver de l'énergie, réduire les douleurs, reprendre confiance en soi).
- Discuter des préférences d'activités (intérieur, extérieur, collectif, individuel...)

L'évaluation finale :

Parce que chaque progrès compte, l'évaluation finale valorise votre engagement, mesure votre évolution et vous guide vers la suite la plus adaptée à vos besoins. Vous pourrez trouver une structure proche de chez vous, pour continuer votre démarche. Remettez vos résultats au médecin prescripteur et / ou à la structure que vous aurez choisi. (Association, club ou autre Maison Sport-Santé.)



TARIFS :

Formule 3 semaines Activité Physique & Diététique :

Évaluation collective + bilan & conseils diététiques + 7 séances d'Activité Physique + Evaluation finale et orientation vers une structure adaptée / **135 €**

Formule 3 mois Activité Physique & Diététique :

Évaluation individuelle + bilan & conseils diététiques + 22 séances d'Activité Physique + Evaluation finale et orientation vers une structure adaptée / **235 €**

Formule 1 semaine :

Évaluation collective + 3 Activités Physiques / **40 €**

Évaluation individuelle : **60 €**

Possibilité de séances d'activités physiques à la carte à partir de 13 €

Besoin d'un conseil ? contactez-nous par mail :

maisonsportsante@thermesbalaruc.com

ACTIVITÉS PHYSIQUES EN SANTÉ

Suite à votre évaluation, et sur les conseils des enseignants APA, composez votre formule avec les activités suivantes :



GYM DOUCE

Enchaînez des mouvements doux afin de constituer une phrase gymnique.



MARCHE NORDIQUE

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



CIRCUIT TRAINING

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



RENFO – POSTURE

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



STRETCHING MOBILITÉ

Prenez soin de vos articulations en explorant de nouveaux mouvements. Relâchez les tensions pour aller vers un état de détente et améliorer votre souplesse.



MARCHE D'ORIENTATION

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



TIR À L'ARC

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



PILATES (à partir de juin 2025)

Des exercices doux et contrôlés visant à renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, la souplesse et la respiration.



RYTHME BALLON

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



BILAN DIÉTÉTIQUE

Faites un point personnalisé sur vos habitudes alimentaires pour mieux comprendre vos besoins et atteindre vos objectifs santé en lien avec l'activité physique.



FLÉCHETTES

Pratiquez une activité de précision ludique sur des sols instables.



ÉQUILIBRE

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



STEP

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



PIED CIBLE

Maîtrisez votre équilibre, affinez votre motricité pour viser juste.

LÂCHER PRISE

En complément des activités physiques, découvrez nos activités « Lâcher prise » à la carte :

SÉANCES COLLECTIVES

Tarifs

Séances collectives

1 séance collective / 13 €

3 séances collectives / 30 €

Le pack « Lâcher prise » 100 €

5 activités durant votre séjour :

2 séances individuelles parmi l'hypnose,
la sophrologie, la naturopathie

+ 3 activités collectives au choix



YOGA ADAPTÉ

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



RELAXATION PROGRESSIVE

La relaxation progressive est 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.



ATELIER DIÈTE

Mon alimentation après la cure : comment garder le cap.



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 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.

1 consultation / **55 €**
2 consultations / **95 €**
3 consultations / **135 €**



SOPHROLOGIE

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

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.

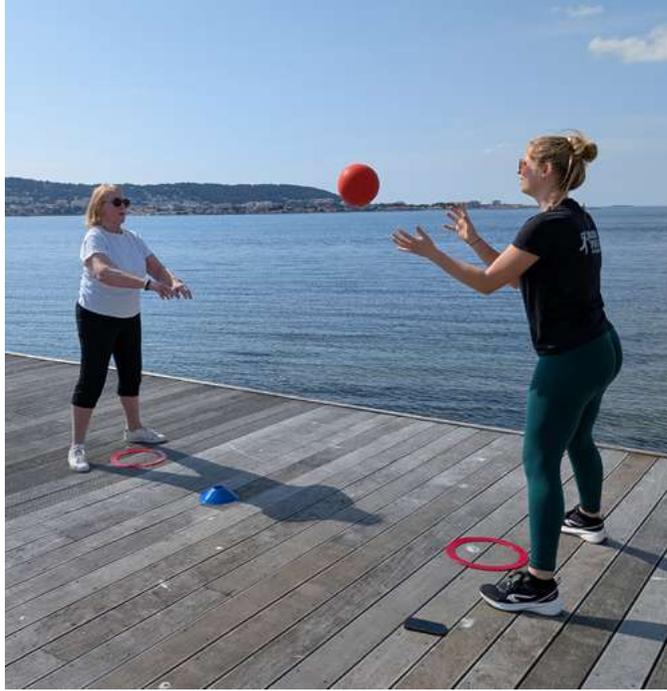
1 séance individuelle / **45 €**
2 séances individuelles / **75 €**
3 séances individuelles / **99 €**



BILAN / SUIVI DIÉTÉTIQUE

Un accompagnement personnalisé pour analyser vos habitudes, définir vos objectifs et vous guider pas à pas vers une alimentation équilibrée et durable.

1 bilan / **50 €**
3 consultations / **120 €**



 **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

