

Balaruc
les Bains
EAU THERMALE



L'escale REKUPération

5 jours pour récupérer, relancer, performer

CURES THERMALES EN RHUMATOLOGIE ET PHLÉBOLOGIE • MINI CURES BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

Renseignements au 04 67 51 76 82 et sur cure.svb@thermesbalaruc.com

[https : www.eaux-thermales-balaruc.com](https://www.eaux-thermales-balaruc.com)

Un concentré de soins et d'efforts sur 5 jours

REK
UP!

Un kit de 5 produits REKUP à l'eau thermale de Balaruc-les-Bains

- Déodorant
- Huile chauffante
- Gel douche
- Crème hydratante
- Gel cryo

Bilan et Evaluation



- 1 bilan diététique
- 1 évaluation collective offerte

+

Les activités

Profitez d'1 activité par jour



- Activités physiques Encadrées et animées par des professionnels de la Maison Sport-Santé

+

Les soins

Profitez de 4 soins par jour



- Illutation de boue
- Compresses froides
- Couloir de marche
- Hydrojets (jambes ou dos) ou hydroaérobain

+

= 329€

Décliné en 3 gammes :

- **REKinque** - Des soins ciblés pour récupérer, soulager les tensions et relancer la circulation après l'effort.
- **REKompense** - Des produits beauté pour apaiser, hydrater et régénérer la peau après l'activité.
- **REKonforte** - L'essentiel hygiène des sportifs pour prolonger fraîcheur et bien-être au quotidien.

Conçu et adapté pour tous les niveaux

Je me lance !



1 Vous débutez, vous reprenez doucement ou vous souhaitez simplement bouger sans pression ?

Ce niveau vous accompagne dans une reprise en douceur, avec des séances accessibles et progressives. Idéal pour retrouver confiance, énergie et plaisir dans l'activité physique.



2 Vous pratiquez déjà une activité régulière et souhaitez améliorer votre condition ?

Ce niveau vous permet de renforcer votre endurance, votre posture et votre forme générale. Les séances sont plus dynamiques, tout en restant adaptées à votre rythme et encadrées par des professionnels.



3 Vous avez une bonne condition physique et recherchez un véritable défi ?

Ce niveau est conçu pour repousser vos limites, préparer une compétition ou atteindre un objectif personnel, avec des séances intenses, ciblées et stimulantes.

Ces 2 niveaux dans cette escale sont proposés lors de semaines spécifiques : semaines du 11 et du 18 août ainsi que les semaines du mois de novembre.

Les soins et les activités

ILLUTATION DE BOUE THERMALE

Soulager en profondeur

Lit d'application de boue thermique, unique en France, breveté et plusieurs fois récompensé.

Vous êtes allongé sur un lit d'application, des buses positionnées par l'agent thermal diffusent une boue liquide et onctueuse à l'eau thermique de Balaruc-les-Bains.

Soin chaud à une température constante de 42°C pendant 13 minutes.

Le soin qu'il faut tester, tellement apprécié pour ses bienfaits anti-inflammatoire, antalgique.

Durée : 13 minutes

HYDROJETS DES JAMBES

Le soin bouillonnant de fraîcheur avec vue sur l'étang

Vous êtes assis sur un siège immergé dans un bassin d'eau thermique bouillonnant. Des jets d'eau fins à l'action drainante et antalgique sont diffusés sur vos membres inférieurs. Des bulles d'air diffusées du sol agissent en massage micro circulatoire.

Le soin qui assouplit les tissus, draine et agit en profondeur sur votre circulation veineuse.

Durée du soin : 10 minutes

COMPRESSES FROIDES

Le soin frais et calmant

Vous êtes allongé sur un lit de repos et profitez de la vue baignée de lumière sur l'étang de Thau. Des compresses imbibées d'eau thermique sont appliquées sur vos membres inférieurs avec une action de compression.

L'effet calmant des douleurs veineuses, crampes et impatiences.

Durée du soin : 10 minutes

HYDRO-AEROBAIN

Le moment de détente efficace

Vous vous délassiez pendant 20 minutes dans un bain 100% eau thermique bouillonnant composé de jets d'eau thermique et de bulles d'air. Des jets d'eau thermique sont diffusés sous pression courante, et réalisent un hydromassage en suivant les trajets musculaires. Des bulles d'air comprimées provoquent un massage décontractant et relaxant du corps.

Un moment pour soi, décontractant et relaxant.

Durée du soin : 20 minutes

HYDROJETS DU DOS

Les bienfaits ciblés des jets massants

Immergé dans un piscine d'eau thermique, les jets de forte pression procurent un massage décontractant sur des zones ciblées de l'ensemble du dos.

Le soin de massage décontractant à l'eau thermique.

Durée du soin : 10 minutes

COULOIR DE MARCHÉ

Le parcours expérientiel pour améliorer sa circulation veineuse

Vous marchez à contre-courant dans les allées aménagées du grand bassin dédié, sur un sol articulé en parcours ludique de bulles d'air, galets ou carrelage, jets d'eaux latéraux aux effets décontractants, antalgique, stimulant le retour veineux.

Le soin incontournable et complet pour des résultats avérés.

Durée du soin : 10 minutes



La Maison Sport-Santé des thermes de Balaruc-les-Bains propose une grande diversité d'activités physiques.

Des séances comme la **gym douce**, le **step léger**, la **marche d'orientation**, le **tir à l'arc**, le **travail postural**, les **fiches d'équilibre**, ou encore les **ateliers de respiration et de mobilité articulaire** sont particulièrement adaptées au niveau "Je me lance", pour une reprise tout en douceur.

Pour les niveaux "Je progresse" et "Je me dépasse", les contenus sont **adaptés à la condition physique et aux ambitions sportives** des participants.

Les exercices deviennent **plus toniques et/ou plus ciblés** : **circuit training**, **training fonctionnel**, **renforcement musculaire avancé**, **ateliers cardio**, ou d'autres formes **d'entraînement dynamique** peuvent être proposés en remplacement ou en évolution des séances douces.

L'objectif : garantir à chacun une activité engageante, efficace et parfaitement sécurisée, quel que soit son niveau.



Infos pratiques

- Certificat médical conseillé (activité encadré par la Maison Sport-Santé)
- Délais de réservation de 3 semaines

Quand réserver ?

Je me lance !

- Possible toute la saison, à partir de juin (activités mutualisées avec l'APA)

Je progresse ! et Je me dépasse ! (semaines prédéfinies)

- Semaine du 11 août
- Semaine du 18 août
- Mois de novembre

Qu'est ce que l'eau thermale ?

C'EST UNE EAU DE SOURCE, MINERALE NATURELLE

L'eau thermale de Balaruc-les-Bains provient de sources naturelles profondes (2 000 m.) et a traversé différentes couches rocheuses.

A LA COMPOSITION EXCEPTIONNELLE

S'enrichissant année après année en oligoéléments et sels minéraux essentiels (Calcium, Magnésium, Potassium, Manganèse, etc.) ; elle est captée entre 120 et 404 m. de profondeur à une température naturelle comprise entre 37°C et 49°C. C'est une des plus chaudes et minéralisées d'Occitanie.

ET QUI SOIGNE NATURELLEMENT

L'eau thermale de Balaruc-les-Bains possède des vertus curatives qui lui valent d'être utilisée en rhumatologie et phlébologie.

Qu'est ce que la Maison Sport-Santé ?

La Maison Sport-Santé des thermes de Balaruc-les-Bains propose des activités physiques encadrées, adaptées à chacun. Accessible à tous, elle accompagne la reprise, la convalescence ou l'entretien physique, avec des programmes sur mesure pour allier sport et santé durable.



Le cadre

Bienvenue dans le 1er établissement thermal de France.
Amarré sur les rives du bassin de Thau, doté d'une vue exceptionnelle sur le Mont Saint-Clair, découvrez un établissement de 16 000 m2 dédiés à vos soins



VOTRE CURE THERMALE
EN CONFIANCE

L'établissement thermal est certifié Aquacert et ISO 9001 ; certifications qui garantissent la qualité sanitaire des équipements et l'exigence dans le service médical rendu.