



La Maison Sport-Santé: L'Activité au Service de la Santé

Bienvenue à la Maison Sport-Santé des Thermes de Balneario. C'est un lieu de conseils et d'accompagnement pour la reprise ou le démarrage d'une activité physique adaptée, prévenant et agissant sur votre santé.

Intelligence Articulaires: Notre Expertise

Intelligence Articulaires: Notre Approche Intégrée

Spécialiste des articulations pour une meilleure santé et mobilité



I

ntelligence

A

rticulaire



Notre différence, votre santé

Intelligence Articulaire

**Pour rester actif et mobile
le plus longtemps possible**

**Préparation et
Récupération
(REK UP)**

**Prévention et Réparation
(THERMES DE BALARUC
LES BAINS)**

**Bouger intelligemment
(MAISON SPORT SANTE)**

Intelligence Articulaire

=

1 + 1 + 1

=

Cure thermale & Maison Sport Santé & Rek Up

Cures Thermales

Les cures offrent un soulagement immédiat de la douleur chronique, améliorent la mobilité articulaire grâce à l'hydrothérapie et favorisent la relaxation mentale. Elles préparent le corps à une meilleure rééducation et bien-être.



Cosmétiques REK UP, prolongent la cure chez vous, ou agissent sur vos problèmes articulaires et circulatoires

A base d'eau thermale de Balaruc les Bains, d'ingrédients naturels, ils vous accompagnent dans votre mobilité quotidienne, et en voyage.

APA en Maison Sport-Santé

L'APA maintient et renforce les effets des cures sur le long terme par le renforcement musculaire et la mobilité adaptée. Elle contribue à la gestion des maladies chroniques et au bien-être mental durable.

Cure 18 jours



D'après une étude menée auprès de 10 392 curistes des Thermes de Balaruc les Bains entre février et juillet 2025

Moins de douleurs

98,21 % des curistes constatent une amélioration de leurs douleurs chroniques

Moins de médicaments

89,56 % réduisent significativement leur consommation

On ne parle le mieux, que de ce que l'on vit

Mini cures

Balaruc les Bains EAU THERMALE



5 JOURS

5 SOINS PAR JOUR

NON-CONVENTIONNÉES
•
SANS PRESCRIPTION MÉDICALE

LES ESCALES *thermales*

**5 JOURS POUR APAISER LE CORPS
ET LIBÉRER L'ESPRIT**

LES SOINS PHARES

des escales thermales



SOINS CHAUDS

ILLUTATION DE BOUE THERMALE ☉ 13 min.

- **Unique en France**, breveté et plusieurs fois récompensé.
- **Application précise et personnalisée** : allongé sur un lit d'illutacion, des buses diffusent la boue thermale selon la prescription du médecin.
- **Température constante** : soin chaud à 42 °C.

HYDRO-AÉROBAIN ☉ 20 min.

- **Bain bouillonnant** 100 % eau thermale avec hydromassage complet.
- **Jets sous pression** suivant les trajets musculaires pour soulager les tensions.
- **Bulles d'air comprimé** (aérobain) procurant un massage profond, décontractant et relaxant.

DOUCHE AUX 2 JETS ☉ 3 min.

- **Douche individuelle à 2 jets** en eau thermale, réalisée par un soignant thermal qui adapte ses gestes et la puissance des jets à vos prescriptions.
- **Stimulation générale et relaxation** des muscles du dos, des épaules et du bassin.

PISCINE EN IMMERSION ☉ 20 min.

Mouvements lents et doux en eau thermale.

HYDROJETS DU DOS ☉ 10 min.

Jets massants à forte pression dirigés sur les zones du dos selon prescription médicale.

AFFUSION DORSALE ☉ 5 min.

Douche verticale d'eau thermale diffusée le long du dos et du rachis.

ÉTUVES MAINS / PIEDS ☉ 10 min.

Bain local de vapeur d'eau thermale diffusée sur les mains, poignets ou pieds.

SOINS FROIDS

DOUCHE INDIVIDUELLE AUX 2 JETS ☉ 3 min.

- **Douche individuelle debout à jet brisé frais**.
- **Soin ciblé** sur les membres inférieurs avec deux jets simultanés.
- Stimule la circulation, réduit l'œdème et améliore la souplesse des tissus.

COULOIR DE MARCHÉ ☉ 10 min.

- **Parcours expérientiel d'eau thermale à contre-courant** avec jets latéraux, sol de galets et bulles massantes.
- **Massage circulatoire** des chevilles, de la voûte plantaire et des jambes.

BAIN MASSANT DES JAMBES ☉ 10 min.

Alternance de bain chaud et froid avec jets et bulles d'air sur les membres inférieurs.

COMPRESSES FROIDES ☉ 10 min.

Application de compresses d'eau thermale à 18 °C sur les jambes, en position allongée.

HYDROJETS DES JAMBES ☉ 10 min.

Jets fins et bulles d'air diffusés sur les jambes en immersion dans l'eau thermale.

AFFUSION DES JAMBES ☉ 5 min.

Douche verticale alternant températures chaudes et froides pour masser la surface des jambes.

On ne parle le mieux, que de ce que l'on vit

LES ESSENTIELLES



Escale HYDRO RELAXANTE

Expérience naturelle,
reminéralisante et délassante.

- Illutation de boue thermique
 - Hydro-aérobain
- Piscine en immersion
- Compresses froides
- Couloir de marche



Escale BIENFAITS DU DOS

Première expérience thermique,
qui apaise et revitalise.

- Illutation de boue thermique
 - Hydro-aérobain
- Piscine en immersion
- Affusion dorsale
- Hydrojet en piscine



Escale JAMBES LÉGÈRES

Initiation à la cure thermique :
action drainante
et effet jambes légères.

- Couloir de marche
- Hydrojet des jambes
- Affusion des jambes
- Bain massant des jambes
- Compresses froides

TARIFS

HYDRO RELAXANTE ou BIENFAITS DU DOS
ou JAMBES LÉGÈRES

1 JOUR : 79€

•
3 JOURS : 189€

•
5 JOURS : 249€

INFORMATIONS ET RÉSERVATION AU :

04 67 51 76 82

cure.svb@thermesbalaruc.com
www.eaux-thermales-balaruc.com



Escale REKUPÉRATION

Pour récupérer, relancer,
performer.

BILAN ET ÉVALUATION

- 1 bilan diététique
- 1 évaluation collective

+ 1 ACTIVITÉ PAR JOUR
Activités physiques encadrées
par des Enseignants
de la Maison Sport-Santé

+ 4 SOINS PAR JOUR AU CHOIX

- Illutation de boue
- Hydro-aérobains
- Hydrojet des jambes ou dos
- Couloir de marche
- Compresses froides

+ UN KIT DE 5 PRODUITS REKUP!

REKUP!

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

Certificat
médical
conseillé

Délai
de réservation :
3 semaines

REKUPÉRATION

5 JOURS : 329€

INFORMATIONS ET RÉSERVATION AU :

04 67 51 76 01

maisonsportsante@thermesbalaruc.com
www.eaux-thermales-balaruc.com



Escale ÉVASION

Pour souffler, relâcher, se recentrer,
à composer selon vos besoins.

5 SOINS AU CHOIX

LES SOINS CHAUDS

- Illutation de boue thermique
 - Hydro-aérobain
- Piscine en immersion
 - Affusion dorsale
 - Hydrojet du dos

LES SOINS FROIDS

- Couloir de marche
- Hydrojet des jambes
- Compresses froides

+ 2 ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

- Sophrologie
- Hypnothérapie
- Naturopathie

+ 3 ACTIVITÉS LÂCHER PRISE

- Relaxation progressive
 - Yoga
 - Etc.

ÉVASION

5 JOURS : 299€

INFORMATIONS ET RÉSERVATION AU :

04 67 51 76 82

cure.svb@thermesbalaruc.com
www.eaux-thermales-balaruc.com

Rester actif, mobile le plus longtemps possible

Livraison offerte à partir de 40€ d'achats



Continuer les bienfaits de la cure chez vous, mais aussi en soutien de vos activités physiques



Habilitée
par les ministères
des Sports
et de la Santé,
l'ARS et DRAJES
Occitanie

BOUGER À VOTRE RYTHME
pour mieux vivre au quotidien





MAISON SPORT-SANTÉ

DES THERMES DE BALARUC



La santé par l'Activité Physique
Adaptée (APA)

Un lieu d'**experts**, de **conseils**,
d'**accompagnement** à la reprise,
ou au démarrage, ou à la
continuité d'une activité
physique, pour prévenir et agir
sur la santé.



- Accueil** : Hall des Thermes, Espace Pleine Forme
- Salle de pratique** : 4^{ème} étage, accessible par ascenseur
- Informations et réservations** : maisonsportsante@thermesbalaruc.com
- Tél** : 04 67 51 76 01
- Horaires** :
 - Du Lundi au Vendredi
 - De 8h30 à 17h30

Inactivité vs. Notre Approche Thérapeutique



Le Piège de l'Inactivité

Éviter le mouvement à cause de la douleur mène à l'atrophie musculaire, une mobilité réduite et une douleur accrue à long terme.

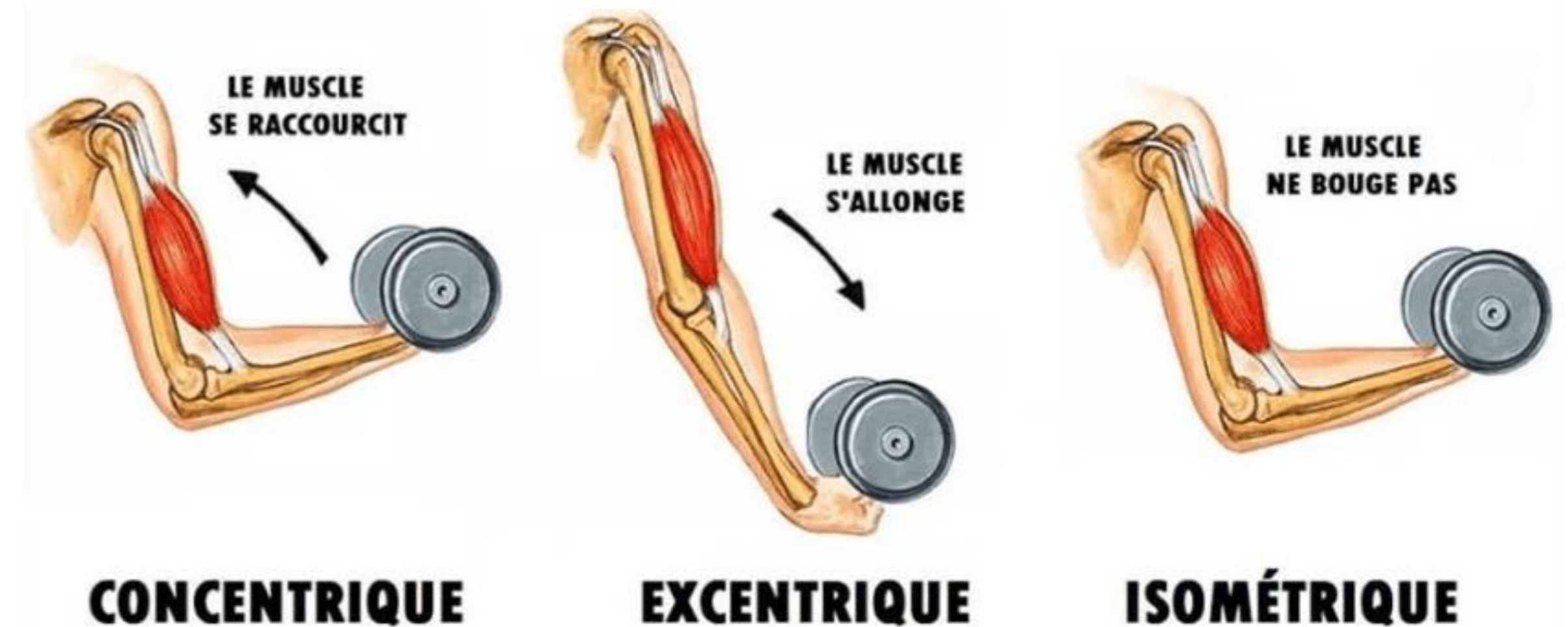
Notre Approche Active

À Balaruc les Bains, Intelligence Articulaires agit sur la douleur avec des contractions isométriques pour les amplitudes nulles, et concentriques/excentriques pour les amplitudes variées.

Toute **contraction musculaire** agit sur la **circulation sanguine**, par écrasement des vaisseaux sanguins à la contraction et effet de chasse au relâchement

Bouger = 3 contractions musculaires

- **Isométrique** : La contraction isométrique est une contraction du muscle **sans mouvement**, et donc sans modification de la longueur au cours de l'effort.
- **Concentrique** : La contraction concentrique est une contraction du muscle avec raccourcissement de ce dernier. Il s'agit de "**produire**" un mouvement.
- **Excentrique** : La contraction excentrique est une contraction du muscle avec allongement de ce dernier (les deux extrémités tendineuses s'éloignent). Il s'agit de "**freiner**" un mouvement.



APA : Activité Physique Adaptée :

VOUS : Vous souhaitez vous (re)mettre à l'activité physique, en douceur et à votre rythme.

Vous vivez avec des douleurs ou une maladie chronique.

Vous avez, ou non, une prescription médicale

Vous êtes curiste, accompagnant ou habitant du bassin de Thau.

Quel que soit votre âge ou votre condition physique, la Maison Sport-Santé vous accueille.

PRESCRIPTION : Une prescription d'activité physique adaptée (APA) est recommandée. Avec la prescription APA : votre médecin vous oriente vers une pratique adaptée à votre santé.

Seuls le Médecin Généraliste, renouvellement ou adaptation possible par Kiné 1 fois, sauf si avis contraire du Médecin Généraliste, peuvent prescrire.

PROGRAMMES : structurés et limités dans le temps, d'exercices physiques dispensés par un pro de l'APA : Kinés, Ergothérapeutes, Psychomotriciens, Staps, Educateurs sportifs.

CONTENU :

- ✓ 2-3 séances d'activité physique / semaine, y associer si possible d'autres exercices, équilibre, coordination, assouplissement, exos respiratoires
- ✓ 1 j de repos entre les séances
- ✓ durée 45' à 60', sur 3 mois
- ✓ Renouvelable pour une durée de 6 mois à 1 an

EXPERTS À VOS CÔTÉS POUR VOTRE SANTÉ

- ✓ Sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique pour la santé.
- ✓ Conseiller et vous orienter selon vos besoins.
- ✓ Évaluer votre condition physique et votre motivation.
- ✓ Accompagner dans une pratique régulière, adaptée et sécurisée.
- ✓ Aider à poursuivre l'activité après votre programme.

APA non prise en charge par la sécurité sociale mais elle peut l'être par d'autres Organismes

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Suite à votre évaluation et sur les conseils des enseignants APA, composez votre programme.



GYM DOUCE

Enchaînez des mouvements doux pour mobiliser votre corps et gagner en fluidité.



MARCHE NORDIQUE

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



CIRCUIT TRAINING

Réalisez une succession d'exercices de cardio et de renforcement, avec ou sans matériel.



TIR À L'ARC

Ajustez votre posture et votre concentration pour viser le centre de la cible.



ÉQUILIBRE

Progresser sur des parcours ludiques et instables, en confiance et en toute sécurité.



STEP

Construisez des chorégraphies variées en prenant appui sur une marche.



RENFO - POSTURE

Améliorez votre posture au quotidien grâce à des exercices de renforcement ciblés.



PILATES

Renforcez les muscles profonds tout en améliorant posture, souplesse et respiration.



STRETCHING MOBILITÉ

Prenez soin de vos articulations, relâchez les tensions et améliorez votre souplesse.



YOGA ADAPTÉ

Pratiquez des mouvements doux associés à la respiration pour tonifier votre corps et améliorer votre mobilité.



BILAN DIÉTÉTIQUE

Analysez vos habitudes alimentaires pour soutenir vos objectifs santé et votre activité physique.

NOS FORMULES

• FORMULE 3 SEMAINES : 100 €

Activité physique

Évaluation collective + 7 Activités physiques
+ Évaluation finale et orientation vers une structure adaptée

• FORMULE 3 SEMAINES : 135 €

Activité physique & diététique

Évaluation collective + Bilan & conseils diététiques + 7 Activités physiques
+ Évaluation finale et orientation vers une structure adaptée

• FORMULE 3 MOIS : 200 €

Activité physique

Évaluation individuelle + 22 Activités physiques
+ Évaluation finale et orientation vers une structure adaptée

• FORMULE 3 MOIS : 235 €

Activité physique & diététique

Évaluation individuelle + Bilan & conseils diététiques + 22 Activités physiques
+ Évaluation finale et orientation vers une structure adaptée

• FORMULE 1 SEMAINE : 45 €

Activité physique

Évaluation collective + 3 Activités physiques

• SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

à la carte : à partir de 13 €

INFORMATIONS ET RÉSERVATION AU :

04 67 51 76 01

maisonsportsante@thermesbalaruc.com

LES ACTIVITÉS « LÂCHER PRISE », *un temps pour se détendre et se recentrer*

En complément de vos séances d'activité physique, la Maison Sport-Santé vous propose une palette d'activités conçues pour **favoriser la détente, la gestion du stress, la relaxation et le bien-être global pendant votre séjour**. Ces activités ont pour objectif de vous aider à relâcher les tensions physiques et mentales, à vous reconnecter à votre corps et à votre respiration, et à améliorer votre confort de vie au quotidien.

SÉANCES COLLECTIVES



RELAXATION PROGRESSIVE

Détendez votre corps et votre esprit grâce à la méthode du Dr Edmund Jacobson. Elle aide à relâcher les tensions musculaires, réduire le stress et les douleurs, et à mieux gérer les émotions au quotidien.



SONOTHÉRAPIE

Plongez dans un bain de vibrations sonores grâce à des instruments apaisants. Cette expérience favorise une relaxation profonde, un lâcher-prise mental et un véritable moment de ressourcement.



ATELIER DIÉTÉTIQUE

Faites le point sur vos habitudes alimentaires et apprenez à prolonger les bienfaits de votre cure. Des conseils personnalisés vous aideront à adapter votre alimentation et à ancrer de nouvelles routines durables.



ATELIER NATUROPATHIE

Apprenez les bases de la naturopathie : alimentation, hygiène de vie, relaxation... Découvrez des pratiques simples et repartez avec des conseils concrets et faciles à mettre en place au quotidien pour renforcer votre vitalité.

SÉANCES INDIVIDUELLES



HYPNOTHÉRAPIE

Explorez un état de conscience modifié pour dépasser certains comportements ou émotions limitants et favoriser un mieux-être mental, physique et relationnel.

1 CONSULTATION • 55 €
2 CONSULTATIONS • 95 €
3 CONSULTATIONS • 135 €



SOPHROLOGIE

Apprenez à relâcher les tensions et à harmoniser vos émotions grâce à la respiration, la relaxation et la visualisation, pour retrouver calme, équilibre et sérénité.

1 CONSULTATION • 45 €
2 CONSULTATIONS • 75 €
3 CONSULTATIONS • 99 €



BILAN & SUIVI DIÉTÉTIQUE

Faites le point sur vos habitudes alimentaires et bénéficiez de conseils personnalisés pour atteindre vos objectifs santé et adopter une alimentation équilibrée et durable.

1 BILAN • 50 €
3 CONSULTATIONS • 120 €



NATUROPATHIE

Cultivez l'équilibre de votre organisme en ajustant votre hygiène de vie, votre alimentation, la relaxation et la phytothérapie, pour favoriser un bien-être durable et personnalisé.

1 CONSULTATION • 45 €
2 CONSULTATIONS • 75 €
3 CONSULTATIONS • 99 €

NOS FORMULES

• 1 SÉANCE COLLECTIVE : 13 €
• 3 SÉANCES COLLECTIVES : 30 €

PACK « LÂCHER PRISE »

5 ACTIVITÉS : 100 €
3 activités collectives au choix + 2 séances individuelles
(hypnose, sophrologie ou naturopathie)

INFORMATIONS ET RÉSERVATION AU :

04 67 51 76 01

maisonsportsanta@thermesbalaruc.com

Qui peut aider à financer l'APA ?



Certaines mutuelles ou organismes publics peuvent couvrir tout ou partie des frais de l'APA.



Aides locales: Mairies, départements, Agences Régionales de Santé (ARS), associations sport-santé, ou Maisons Sport-Santé peuvent offrir des financements.



Cas particuliers: Des aides spécifiques existent pour le cancer (soins de support), le handicap, les personnes âgées en perte d'autonomie ou via des programmes expérimentaux.

Thème / Objectif

Cures thermales

APA en maison sport-santé

Complémentarité

Soulagement de la douleur

Réduction de douleurs chroniques (arthrose, rhumatismes, fibromyalgie) grâce à l'eau thermale et aux soins

Diminution de la douleur par le renforcement musculaire et la mobilité adaptée

Les cures soulagent immédiatement, l'APA entretient et renforce les effets sur le long terme

Mobilité et souplesse

Amélioration de la mobilité articulaire grâce aux bains, douches et hydrothérapie

Renforcement musculaire et exercices ciblés pour maintenir la flexibilité

La cure prépare le corps, l'APA consolide la mobilité durablement

Circulation et peau

Amélioration de la circulation sanguine et soins cutanés (eczéma, psoriasis)

Amélioration générale de la circulation par l'activité physique

L'APA prolonge les effets circulatoires et métaboliques obtenus lors de la cure

Bien-être mental / stress

Relaxation, diminution du stress et amélioration du sommeil

Réduction de l'anxiété et boost de motivation grâce à l'activité physique et aux interactions sociales

Combiner les deux maximisent la détente et le bien-être psychologique

Gestion des maladies chroniques

Prévention secondaire et rééducation après pathologies

Contrôle du diabète, hypertension, obésité, troubles cardiovasculaires

La cure agit sur les symptômes, l'APA sur la prévention et le contrôle au quotidien

Personnalisation et sécurité

Encadrement médical spécialisé pendant la cure

Exercices adaptés à l'âge, pathologies et capacités

Les deux offrent un suivi individualisé et sécurisé

1+1+1

= Durer

= Bouger !



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

VOTRE AVIS SUR LA CONFÉRENCE

VOS CONSEILS SONT PRÉCIEUX POUR NOUS !

Merci pour votre présence ! Prenez 1 minute pour partager votre ressenti sur cette conférence.



**Scannez-moi
pour accéder au
questionnaire !**

