

SÉJOUR BOOSTER 6 jours

Votre séjour de rappel pour conforter votre démarche d'amincissement.

**Vous avez déjà amorcé une perte de poids?
Vous atteignez un palier et vous avez besoin
d'un coup de pouce pour maigrir dans la durée?**

Le séjour Booster 6 jours est fait pour vous. Ce programme spa thermal minceur se concentre sur les soins du corps et l'activité physique tonifiante.

Cette formule intègre notamment trois massages de Brides, le must pour déloger les capitons ainsi que de nombreuses activités physiques afin d'adopter un rythme de vie plus actif.

Pendant 6 jours, vous bénéficiez d'un puissant panel de soins qui active la circulation sanguine et agit contre la cellulite.



LE SÉJOUR BOOSTER C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux continuer à maigrir
- ➔ J'ai besoin d'un coup de pouce pour consolider ma perte de poids
- ➔ Je veux affiner et tonifier ma silhouette

TARIF : 795 € les 6 jours

“ *« Excellent accueil, de la prise en charge au téléphone jusqu'à l'accueil à l'établissement. Personnes du Spa très disponibles et hyper sympas, je suis venu en formule 'booster' pour la tester. Je vais revenir sous cette formule plusieurs fois. Je recommande. »*

– Christian B., août 2020, Google

LE PROGRAMME COMPLET (plus de 31 soins et activités minceur)

SOINS À L'EAU THERMALE

- **6 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **11 soins thermaux individuels** :
 - 3 modelages sous affusion
 - 3 bains aérojet
 - 2 bains jet massant
 - 3 douches au jet

MASSAGES CORPS

- **3 massages de Brides** aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un kinésithérapeute diplômé (30 min)

AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 cours d'aquaforme encadrés** dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées** : 13 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

→ EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

- **Espace Aquatique** du Grand Spa Thermal (couloir de nage de 25 m et bassin ludique)
- **Espace Détente** du Grand Spa Thermal
- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins, une des plus grandes de France et ses cours d'aquagym, jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2021)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
 - **1 démonstration de cuisine** par semaine
- EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTIICIEN

Le séjour Booster n'intègre pas de prestations nutritionnelles individuelles. Si vous souhaitez en bénéficier vous pouvez opter en supplément pour :

- **1 bilan de composition corporelle par impédancemétrie** (20min) à 21€
- **1 entretien nutritionnel** (45min) incluant impédancemétrie et mensurations à 52€