

A close-up, high-speed photograph of a person's head and shoulders being showered with water. The water is splashing and creating a misty atmosphere. The person's face is partially visible, looking towards the left. The background is blurred, suggesting an indoor shower setting.

# Souplesse & Mobilité

## OBJECTIF

Améliorer son équilibre, sa souplesse,  
décontracter et entretenir sa force musculaire

## PROGRAMME À DURÉE OPTIMALE

LA DURÉE PARFAITE POUR AVOIR DES RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

### Préparation à l'absorption des actifs marins

- 1 gommage

### Ateliers partagés autour de la mobilité

- 6 séances partagées et coachées parmi : jets sous-marins, réharmonisation en bassin, aquagym douce, gym douce santé, Munz Floor® ou gymnastique sensorielle

### Les soins marins reminéralisants et délassants

- 3 enveloppements aux boues marines
- 6 soins essentiels marins parmi bain de mer hydromassant, détente sous pluie marine, pressothérapie stimulante, hydrojet musicô relax, douche à jet

### Les soins profonds et décontractants

- 6 massages (25 min) ou modelages (25 min), 2 drainages marins

En cas de pension complète diététique, deux soins individuels seront remplacés par les consultations diététiques d'entrée et de sortie.

Ce programme est disponible sur 4 jours (16 soins) et 5 jours (20 soins).

*Nos Coups de cœur*



4 à 6 jours

4 soins et/ou  
rendez-vous par jour /  
6 nuits avec petit-déjeuner

#### LES FONDAMENTAUX DU PROGRAMME

6 jours d'activités - 6 nuits  
Soin kiné non assuré  
le dimanche

#### ACCOMPAGNEMENT ET PRISE EN CHARGE SUR 6 JOURS

4 activités par 1/2 journée  
En alternance matin  
et après-midi  
Planning établi par  
nos experts en cohérence  
avec l'objectif du programme  
La trame ci-dessous est  
indicative et non contractuelle

#### AVEC HÉBERGEMENT

À partir de 1 845 €\* / personne pour 6 nuits  
en chambre double standard côté Terre

\* Voir détails et conditions sur [spa.accor.com](http://spa.accor.com).

Les durées indiquées sont les durées effectives des soins, auxquelles il faut ajouter votre temps d'accueil et d'installation.