



Domaine Thermal de Borda



DIÉTÉTIQUE

Soins effectués par Bérangère SABOURAULT - berangere.lassouque@wanadoo.fr - 06 08 32 87 16

△ Consultation Diététique	45€
△ Bilan en Micro-Nutrition (remise en forme par la nutrition)	30€
△ Accompagnement et suivi diététique pendant la durée de la cure	100€
△ Education à la santé - 3 thèmes.....	50€/2 ateliers et 60€/3 ateliers (10 pers. max.)
△ Gestion du stress et du sommeil	30€
△ Douleur et inflammation	30€
△ Régulation du poids et de l'appétit	30€

RELAXATION

Soins effectués par Florence TOUTUT - relaxation.dax@free.fr - 06 17 15 80 05

△ Réflexologie plantaire	50€
△ Réflexologie faciale	50€
△ Massage énergétique chinois	75€
△ Sophrologie (individuel).....	50€
△ Sophrologie (collectif -12 pers. maximum)	7€
△ Education à la santé - 3 thèmes.....	50€/2 ateliers et 60€/3 ateliers (10 pers. max.)
△ Gestion du stress et du sommeil	30€
△ Douleur et inflammation	30€
△ Régulation du poids et de l'appétit.....	30€

OSTÉOPATHIE AQUATIQUE

Soins effectués par Maylis LABAT-LABOURDETTE Ostéopathe D.O. - 06 13 03 73 70

△ Séance d'ostéopathie aquatique	60€
--	-----

PILATES

△ Séance collective (débutant et intermédiaire).....	7€ par pers.
△ Séance individuelle post-thérapie	50€

ACCÈS PISCINES DE LOISIR

△ Public		△ Spécial curiste	
Adulte 1 h.	8€	Adulte 1 h.	6€
Couple 1 h.	12€	Couple 1 h.	10€
Jeune 9/18ans 1 h.	6€	Forfait «Cure Thermale» 10h.	35€
Forfait 5 h.	30€		
Forfait 10h.	50€		

ACTIVITÉS EN PISCINE

△ Aquagym		△ Aquabike	
1 séance	10€	1 séance	13€
Abonnement 6 séances.....	50€	Abonnement 6 séances.....	60€
△ Leçon de natation		△ Bébés nageurs	
1 séance	15€	1 séance	14€
Abonnement 10 séances.....	130€	Abonnement 5 séances.....	60€
		Abonnement 10 séances	100€
△ PÉDICURE			
△ 1 séance	32€		



Activités aquatiques

Pierre HUOT
07 68 68 13 01

Relaxation et sophrologie

Florence TOUTUT
relaxation.dax@free.fr
06 17 15 80 05

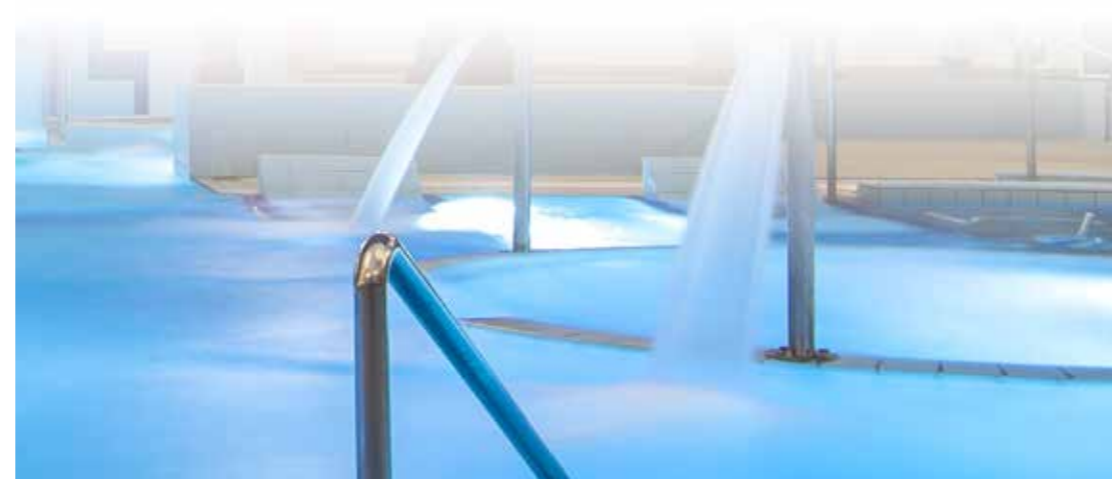
Diététique et nutrition

Bérangère SABOURAULT
berangere.lassouque@wanadoo.fr
06 08 32 87 16

Ostéopathie aquatique

Maylis LABAT-LABOURDETTE
Ostéopathe D.O.
06 13 03 73 70

www.thermes-borda.com
tel : 05 58 74 86 13 - fax : 05 58 56 92 43
accueil@thermes-borda.com
30 rue des Lazaristes - B.P. 278 - 40106 DAX cedex



Soins bien-être & activités des Thermes



Donnez une nouvelle dimension à votre séjour thermal

1. Diététique et nutrition



Sur rendez-vous dédiés ou ateliers permettant d'optimiser les effets de la cure thermale

- 🔥 Trouver des solutions adaptées à ses goûts et habitudes alimentaires.
- 🔥 Améliorer sa santé et gagner en énergie grâce à une alimentation optimisée.

2. Relaxation et sophrologie



- 🔥 Apprendre à écouter son corps et ses émotions pour puiser en soi ses ressources.
- 🔥 Les ateliers Sophrologie : techniques de respiration et visualisation pour retrouver une harmonie physique et psychologique. Pour augmenter les effets physiologiques qui agissent sur le sommeil, poids, stress et douleurs. Retrouver calme et apaisement.

🔥 Sophrologie

Groupe de parole Fibromyalgie en fin de séance de sophrologie possible.

🔥 Réflexologie plantaire Thaï

Massage des pieds jusqu'aux genoux ; soulage les jambes lourdes et régule les troubles digestifs, d'insomnie, de maux de tête, de stress.

🔥 Réflexologie faciale Dien Cham

Stimulation des points réflexes et d'acupuncture qui soulage les tensions du visage, du cou, des épaules et améliore la circulation.

🔥 Massage énergétique chinois

Massage le long des méridiens, des pieds à la tête. Relance la circulation énergétique et stimule la circulation sanguine et lymphatique. Action sur les douleurs chroniques et les tensions musculaires.

3. Pilates



🔥 Pilates

Méthode douce et progressive, permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles profonds qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale.

4. Ostéopathie aquatique

🔥 Ostéopathie aquatique

Travail en apesanteur et en trois dimensions pour cibler et traiter les douleurs identifiées. Soins particulièrement indiqués pour les douleurs chroniques (arthrose, fibromyalgie...) mais aussi post-opératoires ou psycho-émotionnelles.

5. Activités aquatiques

🔥 Détente aquatique

Jacuzzis et cascade, Cols de cygne, geyser, plages et rampe de massage, Nage à contre courant relax et banquettes bouillonnantes.



🔥 Aquagym et Aquabike

45 min de gymnastique aquatique coaché dans l'eau avec ou sans vélo.

🔥 Leçon de natation

A partir de 4 ans, apprentissage de la natation pour les enfants et les adultes.



🔥 Bébé Nageurs

De 3 mois à 3 ans (vaccins effectués), éveil en milieu aquatique favorisant le développement psychomoteur des tout-petits.

🔥 Aquaphobie

Destinée aux personnes ayant des appréhensions dans l'eau quelque soit l'âge, séance visant à vaincre sa peur coaché par un maître nageur certifié.



Informations pratiques activités aquatiques

Horaires et planning 2019

Période du 18 février au 22 juin et du 26 août au 14 décembre

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14H						
15H		AQUABIKE	LEÇON ENFANT	LEÇON ADULTE	AQUAGYM	LEÇON ENFANT 14H30 - 16H00
16H		LEÇON ADULTE				
17H	PISCINE LOISIR	PISCINE LOISIR	PISCINE LOISIR	PISCINE LOISIR	PISCINE LOISIR	PISCINE LOISIR
18H	PISCINE LOISIR	PISCINE LOISIR				
19H			BÉBÉ NAGEUR	LEÇON ENFANT	LEÇON ENFANT	BÉBÉ NAGEUR
20H	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUABIKE	

Période du 23 juin au 24 août

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14H						
15H		LEÇON ADULTE	LEÇON ENFANT	LEÇON ADULTE	AQUAGYM	LEÇON ENFANT 14H00 - 16H00
16H						
17H	PISCINE LOISIR	PISCINE LOISIR	PISCINE LOISIR	PISCINE LOISIR	PISCINE LOISIR	PISCINE LOISIR
18H						
19H						
20H	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUABIKE	AQUAGYM	AQUABIKE	

Tenue

Maillot de bain et bonnet obligatoires, serviette.

Accès et renseignements

THERMES BORDA

30, rue des Lazaristes (accès fléché «Piscines») - 40 100 Dax
tel : 05 58 74 86 13 / e-mail : accueil@thermes-borda.com