

DONNEZ UNE NOUVELLE DIMENSION À VOTRE SÉJOUR THERMAL



Thermes & Spa



Domaine thermal de Borda



Soins bien-être & activités
des Thermes



Réflexologie, massages & Sophrologie

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

Apprendre à écouter
son corps et ses émotions
pour puiser en soi
ses ressources.



🔥 CHI NEI TSANG

Massage énergétique de l'abdomen par un toucher doux et profond pour libérer les organes internes (tensions abdominales, mal de dos, sommeil etc) et détoxifier l'organisme.

🔥 REFLEXOLOGIE 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.

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.

Activités aquatiques

👉 DÉTENTE AQUATIQUE

Jacuzzis et cascade, Cols de cygne geysers, 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.

👉 BÉBÉS 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 quel que soit l'âge, séance visant à vaincre sa peur coaché par un maître nageur certifié.



Ostéopathie aquatique

Travail en apesanteur et en trois dimensions pour cibler et traiter les douleurs identifiées. Soin particulièrement indiqué pour les douleurs chroniques (arthrose, fibromyalgie...) mais aussi post-opératoires ou psychomotrices.





ACCÈS PISCINES DE LOISIR

PUBLIC

Adulte 1 h.	8€
Couple 1 h.	12€
Jeune 9/18ans 1 h.	6€
Forfait 5 h.	30€
Forfait 10h.	50€

SPÉCIAL CURISTE

Adulte 1 h.	6€
Couple 1 h.	10€
Forfait «Cure Thermale» 10h.	35€

ACTIVITÉS EN PISCINE

Aquagym 1 séance	10€
Abonnement 6 séances	50€

Leçon de natation 1 séance	15€
Abonnement 10 séances	130€

Aquabike 1 séance	13€
Abonnement 6 séances	60€

Bébés nageurs 1 séance	14€
Abonnement 5 séances	60€
Abonnement 10 séances	100€

Horaires et planning 2021

Période du 06 septembre au 11 décembre

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

TENUE : Maillot de bain et bonnet obligatoires, serviette.



Tarifs 2021

RÉFLEXOLOGIE, MESSAGES ET SOPHROLOGIE

Soins effectués par Florence TOUTUT - relaxation.dax@free.fr

Réflexologie plantaire	50€
Réflexologie faciale	50€
Massage énergétique chinois	75€
Chi Nei Tsang (massage spécial ventre) NOUVEAU	50€
Sophrologie (individuel)	50€
Sophrologie aquatique (individuel) NOUVEAU	45€

ATELIERS SANTÉ

Education à la santé	(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.

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

PILATES

Séance collective (débutant et intermédiaire)	10€/pers.
---	-----------

MARCHE NORDIQUE

Séance collective (bâtons fournis) NOUVEAU	8€
---	----

WATSU Soins d'eau thermale et de massage shiatsu **NOUVEAU**

Soins effectués par Lilian Verges

1 heure de massage individuel	65€/pers.
Relaxation en groupe de 2 à 4 personnes	40€/pers.

PÉDICURE

1 séance	35€
----------------	-----



— Pour tout renseignement ou inscription —

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Animateur Borda
07 68 68 13 01

WATSU

Lilian VERGES
07 85 93 64 13

REFLEXO, MASSAGES ET SOPHROLOGIE

ATELIERS SANTÉ

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

OSTÉOPATHIE AQUATIQUE

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

☎ 05 58 74 86 13

✉ accueil@thermes-borda.com

30 rue des Lazaristes - B.P. 10278 - 40106 DAX cedex

www.thermes-borda.com