Tarifs 2024

RÉFLEXOLOGIE, MASSAGES 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€

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€

PÉDICURE

1 séance	36€

Pour tout renseignement ou inscription

ACTIVITÉS AQUATIQUES
Animateur Borda
07 68 68 13 01

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

elegantdesign.fr - Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique.

DONNEZ UNE NOUVELLE DIMENSION À VOTRE SÉJOUR THERMAL

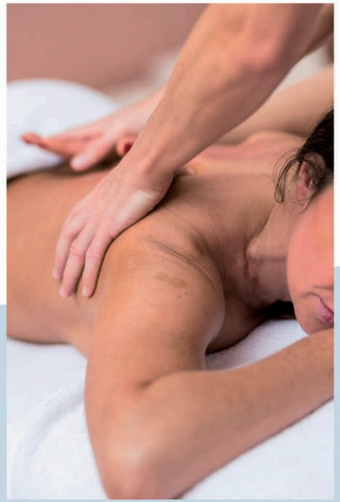
THERMES & SPA
BORDA

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 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.

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 quelque 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 psycho-émotionnelles.

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

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

TENUE : Maillot de bain et bonnet obligatoires, serviette.