

# ATELIERS, CONFÉRENCES & SPORT

## LES ANIMATIONS

Vy Resort Thermal met en avant l'éducation à la santé et la prévention en proposant divers ateliers et conférences dont l'objectif principal est de permettre aux curistes de mieux se connaître pour mieux se soigner.

Pour potentialiser les effets des soins, les Thermes proposent :

- des conférences et ateliers collectifs nutrition et bien être inclus dans les programmes complémentaires (voir p 19 et 20)
- des conférences en accès libre pour les curistes ou clients en prévention santé :
  - Nutrition
  - Psychomotricité
  - Hypnose
  - Ostéopathie
  - Kinésithérapie
- des ateliers de démonstration de cuisine
- des cours de cuisine
- des ateliers de relaxation

Les curistes et clients peuvent également assister à des conférences plus ludiques et culturelles sur les sources thermales de Vichy, les propriétés des eaux thermales ou encore l'histoire des établissements thermaux et des soins à Vichy.

## LES ACTIVITÉS SPORTIVES

L'activité physique est primordiale dans un objectif de prévention santé.

Les Dômes vous proposent la possibilité de reprendre le sport en douceur, de poursuivre votre activité habituelle ou alors de dépasser vos limites, en toute sécurité.

### VICHY TONIC AUX THERMES LES DÔMES (premium)

#### SALLE DE CARDIO-TRAINING

Vélos elliptiques, tapis, rameurs, avec la présence d'un coach diplômé en salle.

#### AQUAGYM

Mobilisation dynamique en piscine d'eau thermale à 35°C.

#### GYM DOUCE

Gymnastique douce et tonique afin de tonifier l'ensemble du corps (sur inscription en salle).

Réservations et tarifs à votre arrivée auprès des accueils

