

# ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES

## SPORT / BIEN-ÊTRE

**Accessibles à tous :  
curistes et leurs accompagnants**

**Notre engagement : promouvoir l'éducation à la pleine santé**

Vy Resort développe une expertise médicale adaptée aux pathologies digestives et rhumatismales.

Les activités complémentaires à la cure thermique sont adaptées à chacun et ont pour objectif de permettre aux patients de vivre mieux avec leur maladie et d'améliorer leur qualité de vie.

Dans le cadre de la prévention et de l'éducation à la pleine santé, Vy Resort propose des outils d'acquisition ou d'amélioration des savoirs.



### ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

- Conférences nutrition : ex. Les eaux de Vichy ; l'Histoire des Thermes.
- Animations culinaires : ex. L'eau de Vichy dans tous ses états ; Dégustation pleine conscience...
- Bilan nutritionnel individuel (mesure par impédancemétrie)
- Ateliers Cuisine Santé : ex. Les matières grasses ; Bien dîner pour mieux dormir...

(Réalisées au sein de notre Pôle Nutrition, plus de détails p.18)

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

- **Salle de cardio-training**  
Vélos elliptiques, tapis, rameurs,  
+ cours avec un coach diplômé en salle.
- **Aquagym**  
Mobilisation dynamique en piscine d'eau thermique à 35°C (séance 30 min).
- **Gym douce**  
Gymnastique douce et tonique en salle afin de tonifier l'ensemble du corps (*sur inscription*).
- **Accès sauna, hammam, bain bouillonnant**
  - séance de 2h ..... 30€/pers.
  - abonnement curistes de 3 semaines. .... 119€/pers.
  - abonnement mensuel..... 169€/pers.

*Places limitées, pensez à réserver vos activités sportives et nutritionnelles avant votre arrivée en cure.*

### LES ACTIVITÉS SPORTIVES

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

Nous vous offrons la possibilité de faire du sport en douceur, de poursuivre votre activité habituelle ou de dépasser vos limites, en toute sécurité.

- Cours de gymnastique douce
- Pilates
- Coaching sportif individuel
- Salle de sport, cardio-training
- Marche active dans les parcs de Vichy
- Sophrologie et relaxation

**3 séances par semaine ..... 42€/pers.**  
**1 séance ..... 15€/pers.**

