

HAUTES-PYRÉNÉES

ALTITUDE 1000 m



**CAUTERETS**  
**CAPITALE DU SOUFRE**  
**VOIES RESPIRATOIRES & RHUMATOLOGIE**

REVENU@caut

Année 2025



# POURQUOI UNE CURE à Cauterets ?

À Cauterets, comme nulle part ailleurs, la nature riche et généreuse vous invite à profiter de ses bienfaits. Autour de vous, la majesté des sommets pyrénéens et sous vos pieds, l'activité des sources d'eau chaude qui serpentent et jaillissent enfin à l'air libre pour vous apporter santé, confort et plénitude.

## Histoire d'eau

Une vraie magie de la nature, l'eau minérale naturelle de Cauterets, apaise, cicatrise, régénère la peau et les muqueuses. Elle jouit ainsi d'une excellente réputation auprès des médecins par ses propriétés uniques sulfurées, sodiques et alcalines. Particulièrement efficace dans les traitements des affections des voies respiratoires, l'eau thermale de Cauterets est également une réponse probante dans le soulagement des douleurs articulaires.



## Sommaire



### 4

#### BIEN PREPARER MA CURE

PREPARER MA CURE  
MA CURE EN PRATIQUE  
MES AVANTAGES

### 7

#### CURES CONVENTIONNEES

CURE RHUMATOLOGIE  
CURE VOIES RESPIRATOIRES

### 12

#### COMPLETER MA CURE

ÉDUCATION THERAPEUTIQUE BPCO

### 14

#### MINI-CURES

MINI-CURES : CLASSIQUE, RANDOS, SPORTIF  
DÉCOUVERTES THERMALES

### 18

#### NOS ATELIERS ET FORMULES

VERS UNE DÉMARCHE DE SANTE  
FORMULES «FORME» et «HARMONIE»  
COACHING PERSONNALISÉ

### 22

#### TARIFS

MÉDECINS THERMAUX  
SPA THERMAL



# PRÉPARER MA CURE

## pas à pas

**Je prends rendez-vous avec mon médecin traitant ou spécialiste**



Mon médecin me prescrit la cure sur un imprimé fourni par l'Organisme d'Assurance Maladie (CERFA N° 11139\*02). Il indique le nom de la station et la ou les deux orientation(s) thérapeutique(s).

**Je fais ma demande de prise en charge auprès de la Sécurité Sociale**



Je remplis ma déclaration de ressources et je joins les justificatifs afin de bénéficier, **SI J'AI LE DROIT**, de la prise en charge des frais de transport, hébergement et indemnités journalières.

**Je planifie mes dates de cure auprès de l'établissement thermal**



Je réserve mes dates de cure le plus tôt possible. Je ne suis pas obligé d'attendre l'accord de prise en charge de mon organisme social pour réserver ma cure auprès de l'établissement thermal.

**Je réserve mon hébergement**



Je réserve un hébergement qui me convient : hôtel, meublé, ou camping. Je trouve les informations utiles auprès de l'**Office du Tourisme de Cauterets** au **05 62 92 50 50**

**Je prends rendez-vous avec un médecin thermal**



Il est impératif de prendre rendez-vous avec le médecin de votre choix, afin de le rencontrer dès votre arrivée à Cauterets. Le médecin établira votre ordonnance et assurera le suivi de votre cure.

**Je fais mon inscription administrative**



Je me présente aux Thermes de César, au centre-ville, muni de :

- L'ordonnance du médecin thermal
- Ma prise en charge, volet N°2

Nos hôtesses établiront avec vous votre planning de cure.

# MA CURE

## en pratique

*Notre check-list*  
**POUR NE RIEN OUBLIER**

*Pour la partie administrative :*

- Prise en charge de la Sécurité Sociale
- Ordonnance du médecin thermal
- Attestation de mutuelle
- Moyen de paiement

*Pour la partie soins :*

- 1 ou 2 maillots de bains
- Sandales antidérapantes
- Bonnet de bain

*Vous pourrez acheter l'équipement manquant ainsi que les accessoires pour une cure ORL à l'accueil des Thermes.*

*Le nécessaire pour votre cure\* :*

- Serviettes
- Peignoir
- Sac des Thermes de Cauterets

*\*(fournis par nos soins).*

### COMMENT SE DÉROULE LA CURE?

Nos hôtesses d'accueil établiront votre planning lors de votre inscription selon votre ordonnance.

Votre planning vous indiquera :

- Les horaires,
- L'ordre des soins,
- Les numéros de cabines

Une réunion d'accueil est organisée les lundis à 16h. C'est un moment privilégié pour échanger avec la direction, poser vos questions et avoir des informations complémentaires.

### JOURNÉE TYPE

*Du lundi au samedi*  
(Jours fériés inclus)

#### MATINS

**En fonction des orientations thérapeutiques et des soins prescrits**

La durée de la cure est comprise entre 1h30 et 3h.

*Les soins sont majoritairement individuels.*

#### APRÈS-MIDIS

Profitez pleinement de vos après-midis avec des **balades en montagne** accessibles à tous les niveaux, ou des **ateliers de santé**.

Les Thermes de Cauterets organisent également des **sorties au restaurant** et des conférences.

*Les activités de la semaine sont affichées dans le hall d'entrée des Thermes.*

## Les médecins thermaux

**Dr Blandine ANDRÉ-BOUTHORS** Omnipraticien : **05 53 82 81 51**  
**Dr Dominique CARLIER** Omnipraticien-Homéopathe : **05 62 92 50 48**  
**MAISON MEDICALE** Médecine générale : **05 62 92 14 00**





# PARRAINEZ VOS PROCHES

*Gagnez un bon d'achat de 25 euros*



En parrainant vos proches, vous leur ferez profiter, à leur tour, des bienfaits de l'eau thermale de Cauterets.

*Un bon cadeau vous sera attribué pour chaque parrainage effectué !*

**BON  
CADEAU  
25 €**

## *Conditions de parrainage*

- Pour parrainer un proche, il faut avoir effectué au moins une cure au sein de notre établissement thermal.
- Le parrain doit mentionner le nom de son filleul lors de la réservation.
- Cette offre n'est valable que si le filleul n'a jamais effectué de cure à Cauterets.
- La date d'inscription du parrain doit être antérieure à la date de réservation de son filleul.

## *Comment ça marche ?*

- C'est simple, indiquez le nom de la ou les personnes que vous souhaitez parrainer sur votre fiche de réservation.
- Si vous réservez par téléphone, il vous suffira de donner ces informations à nos hôtesses.
- Le parrainage sera effectif uniquement si le parrain et son filleul effectuent leurs cures au cours de la même année.



## **CARTE CURISTE +**

En vente à l'accueil des Thermes, elle vous offre de nombreux avantages :

- 50% de réduction sur l'accès à notre spa thermal
- Réduction auprès des commerçants locaux
- Réduction lors de vos activités ou visites touristiques.



# **LES CURES** *conventionnées*

**Une cure thermale conventionnée dure trois semaines, soit 18 jours consécutifs.**

Pour être remboursée, elle doit être prescrite par le médecin généraliste ou spécialiste.

Vous pouvez bénéficier d'une ou deux orientations selon vos pathologies.

Une fois arrivé dans la station, le médecin thermal (de votre choix), vous prescrira les soins thermaux correspondants à votre état de santé, et vous suivra tout au long de votre cure.

### **Pour information :**

Les soins sont au nombre de 4 par jour pour l'orientation Rhumatologie et de 6 par jour pour les Voies Respiratoires. Votre cure thermale peut être complétée par des ateliers de santé, activités sportives, formules «Forme», «Harmonie» ou le programme d'Éducation Thérapeutique du Patient BPCO.



# CURE RHUMATOLOGIE

Le caractère *hyperthermal* de l'eau de Cauterets, son débit abondant, la présence d'oligo-éléments et de barégine (plancton thermal) jouent un rôle essentiel dans son utilisation en rhumatologie.

Une cure en double orientation Rhumatologie + Voies Respiratoires/ORL vous permet de bénéficier d'une cure complète (4 soins par jour) en première orientation et d'une demi-cure en deuxième orientation.\*

L'association des deux orientations est une solution idéale pour soigner plusieurs pathologies lors d'un seul séjour.



“

J'ai fait la cure en rhumatologie. Je remercie TOUT le personnel. Des personnes souriantes, gentilles, à l'écoute. C'est la première fois que je faisais la cure et je reviendrai l'année prochaine car je me sens mieux, mon épaule et mon dos me font beaucoup moins souffrir. Je redors. Merci à vous tous. Merci pour votre investissement et vos sourires.

Témoignage de Christelle B.



RÉSERVER VOTRE CURE PAR  
TÉLÉPHONE AU 05 62 92 51 60  
reservation@thermesdecauterets.com

Se faire plaisir ou faire plaisir  
avec nos

Découvertes thermales !

page 15

## BAINS AVEC AEROBAIN ET HYDROMASSAGE

Apport transcutané à l'organisme des sels minéraux et oligo-éléments contenus dans l'eau thermale favorisant la relaxation musculaire et atténuant la douleur.



## MASSAGE SOUS L'EAU

Massage prodigué par un masseur-kinésithérapeute sous une rampe d'eau thermale, action décontractante et antalgique.



## ILLUTATION DE BOUE

Application locale d'un mélange d'argile avec de l'eau thermale sur une ou plusieurs zones du corps. Effet vasodilatateur, décontractant et antalgique.



## Des douleurs quotidiennes soulagées

Arthrose dans ses différentes localisations (Rachis, hanches, genoux, mains, pieds...), Rachialgies mécaniques (Lombalgies, sciatgies, dorsalgies essentielles), Pathologie périarticulaire (Pathologie de l'épaule, tendinites simples), Rhumatismes inflammatoires en dehors des poussées (Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante), Rhumatismes microcristallins (Chondrocalcinose articulaire), Séquelles de traumatisme ostéoarticulaire, Syndromes polyalgiques (Fibromyalgie, maladie des insertions).



## PISCINE DE MOBILISATION

Séance de mobilisation active, avec des mouvements dirigés par un masseur-kinésithérapeute. Effet décontractant global recherché.

## PISCINE HYDROJET

Soin collectif en piscine avec administration de jets massant les zones du corps avec le protocole précis encadré par un hydrothérapeute.



## DOUCHE PENETRANTE

Balayage du corps sous rampe de jets d'eau thermale, effet myorelaxant et reminéralisant

## DOUCHE GENERALE AU JET

Effet drainant, stimulant et décontractant sur le corps grâce aux jets dirigés par l'hydrothérapeute suivant un protocole précis.



## PEDILUVE / MANULUVE

Bain des mains et pieds avec jets d'air qui améliore le retour veineux. Le pédiluve décongestionne les voies aériennes supérieures.

## ÉTUVE

Pulvérisation de vapeur d'eau thermale qui a un effet antalgique et vasodilatateur avec l'assimilation transcutanée des principes actifs de l'eau.



# CURE VOIES RESPIRATOIRES - ORL



## UNIQUE EN FRANCE

**Éducation Thérapeutique du Patient atteint de BPCO (Bronco Pneumopathie Chronique Obstructive) en milieu thermal**

page 12

*L'action immunostimulante de l'eau de Cauterets, ses vertus cicatrisantes, son activité antihistaminique permettent d'obtenir d'excellents résultats dans le traitement des pathologies respiratoires et ORL.*

*Une cure en double orientation\* est une solution adaptée qui permet de soulager plusieurs pathologies lors d'un seul séjour.*

  
Double orientation

## MAXI RESULTAT POUR LES *mini-curistes*

Soulager les pathologies dès l'âge de 4 ans : Otites, rhinites, rhino-pharyngites, sinusites, angines, laryngites, bronchites récidivantes, asthme.

Les enfants réagissent très favorablement aux traitements thermaux pour les pathologies ORL récidivantes, avec des résultats de l'ordre de 70% à 80% d'amélioration dès la première cure.

“

*Plus de 6 mois après sa première cure aux thermes César, mon fils de 5 ans ne prend plus un seul antibiotique, nous envisageons avec les pneumologues d'arrêter le traitement de fond de notre fils. Un vrai miracle, qui me conforte dans le fait d'avoir fait cette cure. Nous y retournerons durant 2 ans encore, comme préconisé.*

*Témoignage de Nadège D.  
Maman d'un jeune curiste à Cauterets*



## AÉROSOL MANOSONIQUE

Suppression intermittente et modulable permet aux particules d'eau thermale de pénétrer dans les trompes d'Eustache.  
Effet décongestionnant.



## IRRIGATION NASALE (douche nasale)

Imprégnation des muqueuses nasales par les sels minéraux et oligo-éléments d'eau thermale avec drainage du conduit des sinus maxillaires.



## HUMAGE INDIVIDUEL HUMAGE COLLECTIF

Imprégnation au niveau des fosses nasales et du rhino-pharynx de gouttelettes d'eau thermale.



## Affections récurrentes soignées

*Rhinites* : Récidivantes (infectieuses), atrophiques (crouteuses), Hypertrophiques (obstruction nasale).  
*Sinusites et Rhino-sinusites* : Chroniques (dont la polypose nasosinusienne), Aiguës récidivantes, séquelles de chirurgie.  
*Pharyngites et Rhino-pharyngites* : Aiguës récidivantes de l'enfant, Amygdalite cryptique caséuse, pharyngites catarrhales chroniques.  
*Affection du Larynx* : Dysphonies, laryngites associées à foyer ORL chronique. Otites et Pathologies de l'oreille.  
*Affections broncho pulmonaires* : Bronchites chroniques (DDB,BPCO), asthme allergique associé à foyer chronique ORL.



## BAIN NASAL (pipette)

Suppression des sécrétions et des mucosités qui encombrer les fosses nasales et la gorge.  
Absorption d'eau thermale par les muqueuses.



## AÉROSOL SIMPLE AÉROSOL SONIQUE

Projection de vapeur d'eau thermale (couplée à un vibreur sonique dans le cas d'aérosol sonique) dans le nez et la gorge. Effet bronchodilatateur.



## PULVERISTION AU TAMIS

Imprégnation des muqueuses buccales et pharyngées par les éléments actifs de l'eau thermale en dirigeant un filet d'eau dans la gorge qui ressort par la bouche.



# PROGRAMME D'ÉDUCATION

## BPCO *Broncho Pneumopathie*

La Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire chronique définie par une inflammation et une obstruction progressive et permanente des voies respiratoires.



### POURQUOI ?

Notre établissement propose une cure en voies respiratoires enrichie par un **programme d'éducation thérapeutique du patient** en milieu thermal. Le programme d'éducation thérapeutique « vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique ».

### POUR QUI ?

Ce programme s'adresse aux personnes de plus de 18 ans diagnostiquées **BPCO stade 1 et 2**, ainsi que leur entourage afin de comprendre la maladie et les traitements. L'objectif est d'aider le patient à assumer ses responsabilités dans sa propre prise en charge, afin de maintenir et d'améliorer sa qualité de vie.

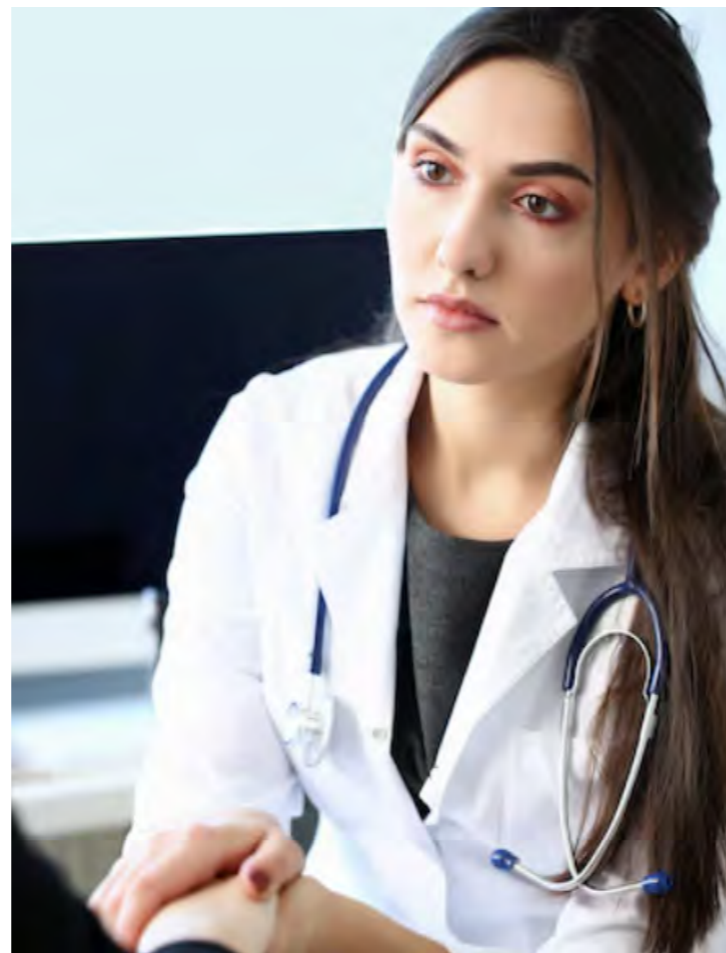
### COMMENT ?

Vos objectifs et votre programme personnalisé sont établis lors d'un bilan individuel avec une infirmière à votre arrivée. Tout au long de votre séjour, une équipe de professionnels dédiée vous accompagnera lors d'**ateliers individuels et collectifs**, vous aidant à devenir pleinement acteur de votre santé. Notre équipe pluridisciplinaire est composée de médecins, infirmière, kinésithérapeute, éducateur sportif et de maître nageur.

“

En 3 semaines, j'ai senti un changement significatif : moins d'essoufflement, plus d'énergie, et surtout une confiance retrouvée dans ma capacité à gérer ma maladie.

Gérard B.



# THERAPEUTIQUE DU PATIENT

## *Chronique Obstructive*

Uniquement en France, ce programme est OFFERT en 2025

### LE PROGRAMME

- Un **Bilan éducatif individuel personnalisé** avec l'infirmière pour définir vos objectifs et votre programme (60 min).
- Ateliers collectifs** animés par une infirmière ou un médecin pour mieux comprendre le fonctionnement du système respiratoire, les mécanismes de la maladie, les traitements, ainsi que le partage d'expériences et l'acquisition de compétences.

#### COMPRENDRE ET VIVRE AVEC SA MALADIE



#### MON SYSTÈME RESPIRATOIRE



#### MES TRAITEMENTS

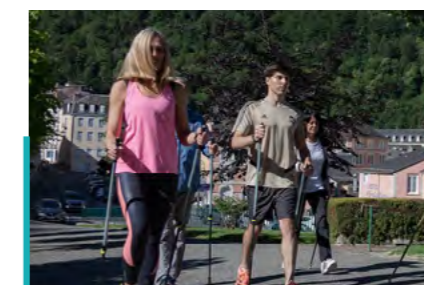


- Ateliers collectifs avec un Éducateur Sportif et un Maître Nageur** pour développer une activité physique adaptée.

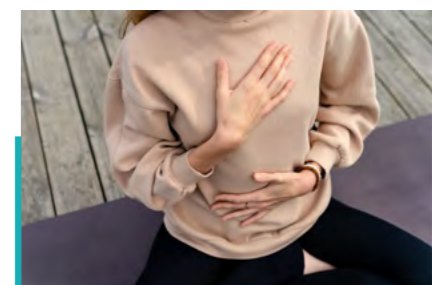
#### RESPIRER EN MOUVEMENT



#### MARCHE CAUTÉRESIENNE



#### MOBILISER SON SOUFFLE



- Atelier individuel avec un kinésithérapeute** pour évaluer votre capacité respiratoire et proposer des exercices adaptés.
- Synthèse avec une infirmière** pour faire le point sur vos objectifs.
- Suivi distanciel à 3 mois**





# MINI CURE

*pour maxi bien-être*

### **Vous ne pouvez pas consacrer 3 semaines à votre cure ?**

Bénéficiez de tous les bienfaits d'une cure thermale dans un séjour adapté à vos contraintes .  
Thérapie ancestrale ou encore thérapie moderne, le thermalisme bénéficie d'un avenir prometteur non seulement pour ses vertus médicales, mais aussi pour des raisons d'hygiène de vie.  
Notre santé et notre équilibre individuel sont plus que jamais mis à l'épreuve dans notre vie quotidienne. Il est donc important d'apprendre à écouter son corps et à ressourcer son mental.

## Mini-cure 6 ou 12 jours

Les mini-cures ne sont pas prises en charge par les organismes sociaux et ne nécessitent pas obligatoirement de consultation médicale. Un forfait type est proposé sur présentation d'un certificat de non-contre-indication délivré par votre médecin.

*Cependant, vous pouvez consulter un médecin thermal pour des soins adaptés à vos besoins spécifiques. Ce dernier peut personnaliser votre programme, en ciblant par exemple l'application de boue thermale sur les zones nécessaires ou en ajustant les soins à votre état de santé.*

### MINI-CURES CLASSIQUES

**VOIES RESPIRATOIRES**  
6 soins quotidiens

**6 jours** 180€  
**12 jours** 340€

**RHUMATOLOGIE**  
4 soins quotidiens

**6 jours** 240€  
**12 jours** 450€

**RHUMATOLOGIE + VOIES RESPIRATOIRES**  
4 soins quotidiens en rhumatologie+ 3 en voies respiratoires

**6 jours** 330€  
**12 jours** 620€

**VOIES RESPIRATOIRES + RHUMATOLOGIE**  
6 soins quotidiens en voies respiratoires+ 2 en rhumatologie

**6 jours** 300€  
**12 jours** 560€

## Découvertes thermales

### *Découverte Thermale Respiration Libre*

- 1 Bain nasal
- 1 Gargarisme
- 1 Humage
- 1 Aérosol simple
- 1 Bain aérobain
- 1 Cure de boisson  
thermale

30€

### *Découverte Thermale Classique*

- 1 Bain Hydromassant
- 1 Douche Pénétrante
- 1 Application de Boue
- 1 Piscine Hydrojets

45€

*Se faire plaisir  
ou faire plaisir*

Essayez les bienfaits des soins thermaux sur une matinée (1h30-2h), c'est simple : contactez nos hôtesses au **05 62 92 51 60** ([reservation@thermesdecauterets.com](mailto:reservation@thermesdecauterets.com)) ou bien réservez à l'accueil des Thermes.

*Notre Découverte Thermale existe en format cadeau, pensez-y pour en faire profiter vos proches.*







## MINI-CURE RANDOS NOUVEAU

Vivez une immersion au cœur des paysages préservés de Cauterets grâce à cette mini-cure de 5 jours conçue pour allier découverte de la montagne, bien-être et relaxation. Ce programme offre une pause ressourçante pour votre corps et votre esprit, dans un cadre naturel d'exception. Entre randonnées **accessibles à tous** et soins thermaux, cette cure permet de vous reconnecter à la nature tout en prenant soin de vous.

### Circuits de randonnées :

- Circuit n°1 : 6,5 km / 265 D+
- Circuit n°2 : 11,3 km / 721 D+
- Circuit n°1 : 7 km / 346 D+



## CONTENU DU PROGRAMME

### MATIN

*Lundi*

**Randonnée : circuit n°1**

*Mardi*

**Découverte thermale classique (4 soins)**

*Mercredi*

**Randonnée : circuit n°2**

*Jeudi*

**Accès à la salle de sport**

*Vendredi*

**Randonnée : circuit n°3**

### APRÈS-MIDI

*Lundi*

**Accès 2h au SPA thermal**

*Mardi*

**Libre**

*Mercredi*

**Accès 2h au SPA thermal**

*Jeudi*

**Massage sportif  
Accès 2h au SPA thermal**

*Vendredi*

**Une séance de souplesse**

**5 jours**  
350€

Sessions disponibles : 26 mai, 30 juin et 18 aout 2025.\*

\*Sous réserve de 3 participants minimum.

## MINI-CURE SPORTIF NOUVEAU

Cette mini-cure de 5 jours associe les bienfaits de notre eau thermale aux vertus d'un programme sportif encadré par notre coach sportif certifié. **Accessible à tous**, ce programme équilibré propose une remise en forme douce et adaptée à votre niveau.

**5 jours**  
395€

## CONTENU DU PROGRAMME

### MATIN

*Du lundi au vendredi*

**4 soins thermaux quotidiens**

- Illutation de boue
- Douche au jet
- Bains avec hydromassage
- Douche pénétrante

**1 massage avec kiné dans la semaine:**

Massage sous l'eau (20 min)



### APRÈS-MIDI

*Lundi* de 17h00 à 18h00

**Salle de sport :** Circuit de musculation et cardio, training, renforcement musculaire

**Accès 2h au SPA thermal**

*Mercredi* de 16h30 à 18h30

**Marche nordique**

OU

**Course / trail**

OU

**Vélo**

(+ 45€ location ou prendre son vélo)

OU

**Randonnée engagée**

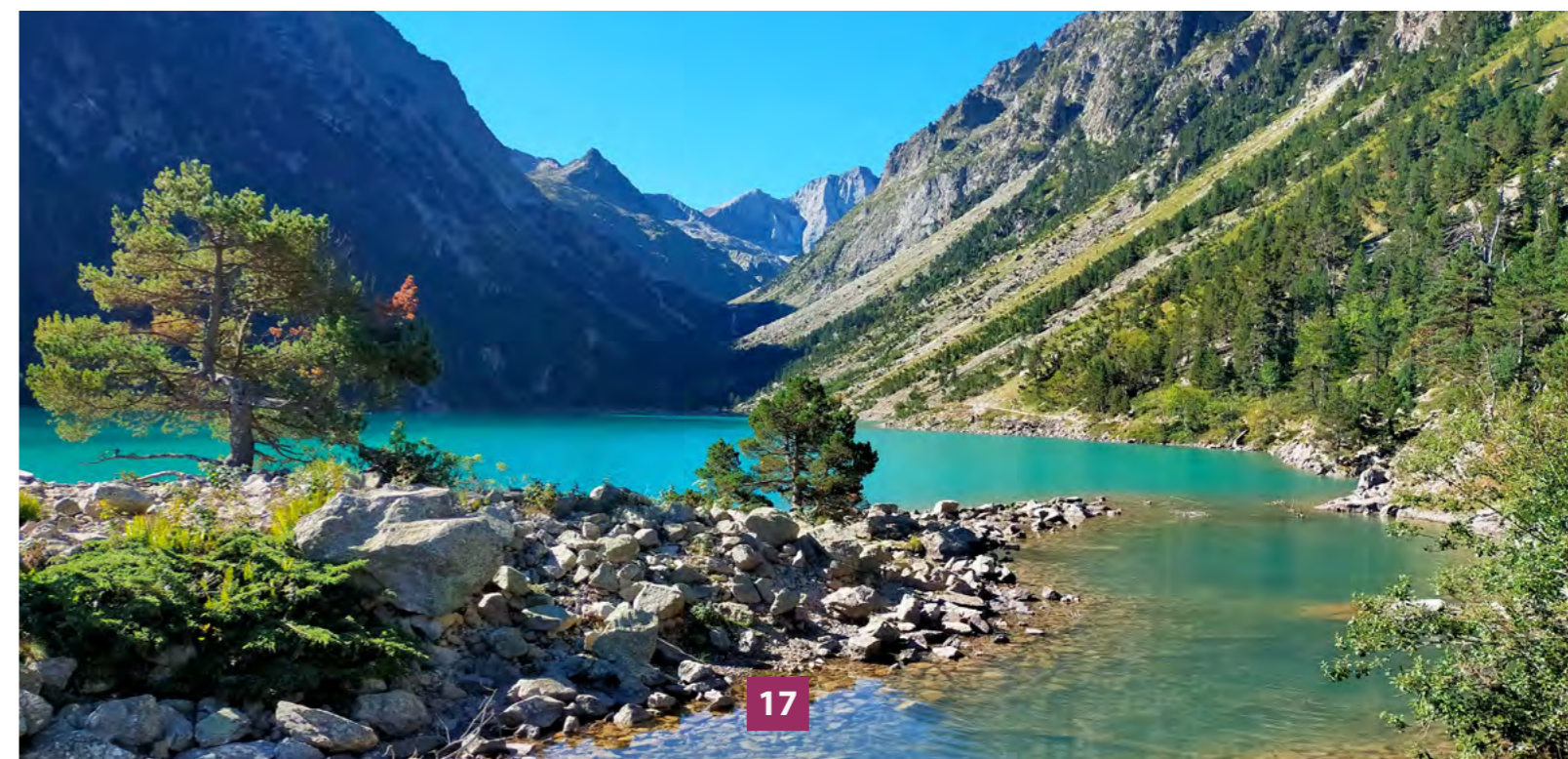
*Vendredi* de 15h30 à 16h30

Une séance de souplesse



La mini-cure sportive est disponible :

- du 10 mars au 11 mai,
- du 26 mai au 4 juillet,
- du 4 au 29 aout,
- et du 6 au 24 octobre 2025.







# VERS UNE démarche de santé

*Le séjour en cure représente une parenthèse, une période particulièrement propice à la pratique d'activités axées sur la santé et la prévention.*

Loin de son environnement quotidien, vous êtes plus disponible physiquement et moralement pour entreprendre une démarche de santé globale, avec l'aide et les conseils de notre équipe de professionnels.

Un accompagnement personnalisé, une écoute attentive et la découverte de nouvelles activités vous apporteront une expérience unique.

## Nos formules et ateliers

### NOS ATELIERS

**De vrais atouts pour prolonger les bienfaits de votre cure thermale.**

- Aquagym et Aquabike
- Gym sans Contrainte
- Initiation à la marche Nordique
- Initiation au QI GONG
- QI GONG avancé
- Tai Chi Chuan
- Equilibre et Posture
- Souplesse
- Shutaïdo

*Liste non exhaustive.  
Information et descriptifs sur [www.thermesdecauterets.com](http://www.thermesdecauterets.com)*

*Nos ateliers sont proposés également aux accompagnants.*



### NOS FORMULES

#### FORME

6 jours  
45 €

- 1 atelier gym sans contrainte 45mn,
- 1 séance d'aquagym 45mn,
- 1 séance d'initiation à la marche nordique 60mn,
- 1 Pass 2h aux Bains du Rocher, notre spa thermal.

#### HARMONIE

6 jours  
45 €

- 1 atelier équilibre et postures 60mn,
- 1 séance d'aquagym 45mn,
- 1 atelier souplesse 60mn,
- 1 Pass 2h aux Bains du Rocher, notre spa thermal.





# Le coaching personnalisé

Pour entretenir les bienfaits de la cure thermale une fois de retour chez vous, découvrez des exercices à intégrer dans votre quotidien, quelle que soit votre pathologie. L'objectif est de prolonger la sensation de "détente" procurée par la cure thermale.



Comme pour les adultes en bonne santé, les séniors doivent pratiquer des activités pour maintenir ou augmenter leur force et leur endurance musculaire.



La marche est bonne pour le cœur. Elle réduit ainsi les risques d'hypertension et d'arythmie cardiaque. Elle renforce les poumons et les muscles, notamment ceux des jambes et des abdominaux.



## LAISSEZ VOUS GUIDER PAR NOTRE COACH

Vous n'avez jamais fait appel à un coach sportif ? Pas de stress, notre coach est là pour vous ! En plus de vous guider sur les exercices et la démarche à suivre pour rester en bonne santé physique tout en restant chez vous, il élaborera votre programme d'entraînement adapté et personnalisé en fonction de vos objectifs.



### MAINTIEN DE LA FORME

Exercices variés et adaptés à votre niveau pour améliorer votre forme physique et votre bien-être.

### MARCHE À PIED

Programme personnalisé pour atteindre un objectif de reprise de la marche à pied. Amélioration de l'endurance et de votre système cardio-respiratoire.

### RENFORCEMENT DE VOTRE ÉQUILIBRE & POSTURE

Variété d'exercices afin de renforcer votre équilibre et de prévenir les chutes, ainsi que de renforcer les muscles de votre corps pour maintenir une posture droite.

## DE CHEZ VOUS, BOUGEZ VOUS !

Recevez directement dans votre boîte mail votre programme sportif adapté, et spécialement confectionné par notre coach. Une fois par semaine, celui-ci prendra contact avec vous par téléphone pour échanger sur les séances proposées.



### Le programme

Après un entretien avec notre coach sportif, celui-ci vous concevra votre programme personnalisé en fonction de vos capacités et de vos objectifs.



### Le suivi

Une fois par semaine, notre coach sportif vous contactera par téléphone afin de savoir comment se passent vos séances. Il est donc facile de modifier et d'adapter votre programme en fonction de vos obligations et de votre état de santé.



### Progression et bilan

Tout au long de votre programme de remise en forme, vous pourrez suivre votre progression grâce aux échanges avec notre coach sportif. Un bilan sera établi tous les mois afin de déterminer ensemble la suite à donner.



## LA FORMULE

Vous bénéficiez de l'aide d'un coach sportif certifié, ce qui vous permet de travailler encore plus facilement sur vos objectifs ! Vous recevrez un programme d'entraînement sur mesure d'un mois et plus, ainsi que des conseils en matière de nutrition et de mode de vie. Vous suivrez vos résultats avec votre entraîneur chaque semaine.

#### • Coach personnel pendant les trois semaines de votre cure :

1 entretien individuel, programme et suivi personnalisé pour les trois semaines, séances avec le coach pour l'application du programme, un bilan, et un accès illimité à la salle de sport aux Bains du Rocher.

3 semaines  
150 €

#### • Suivi personnalisé "post cure" :

programme sportif élaboré avec notre coach, un mois de séances avec échanges téléphoniques réguliers et un bilan à la fin de chaque mois.

Mensuel  
55 €



# TARIFS DE NOS cures

Votre prise en charge est valable pour une année civile : du 1 Janvier au 31 Décembre.

Tarif de cures conventionnées applicable au 01 mars 2024			
SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS			
ORIENTATION THERAPEUTIQUE	Tarif Forfaitaire de Responsabilité	Complément Tarifaire	Montant TOTAL à Régler (avec une prise en charge à 65%)
<b>VOIES RESPIRATOIRES</b>			
• VR 1 sans kiné respiratoire	506,36 €	91,23 €	<b>268,46 €</b>
• VR 2 avec kiné respiratoire (18 séances)	653,23 €	117,68 €	<b>346,31 €</b>
• VR 3 avec kiné respiratoire (9 séances)	575,57 €	103,71 €	<b>305,16 €</b>
<b>RHUMATOLOGIE</b>			
• RH 1 sans kiné	574,51 €	103,51 €	<b>304,59 €</b>
• RH 2 avec piscine de mobilisation (x18)	554,78 €	99,94 €	<b>294,11 €</b>
• RH 2 avec massage (x9) et piscine de mobilisation (x9)	626,35 €	112,83 €	<b>332,05 €</b>
• RH 3 avec massage (x9)	655,11 €	118,03 €	<b>347,32 €</b>
• RH 3 avec piscine de mobilisation (x9)	583,97 €	105,20 €	<b>309,59 €</b>
<b>VOIES RESPIRATOIRES + RHUMATOLOGIE* Page 8</b>			
• VR 1 sans kiné respiratoire	793,61 €	142,98 €	<b>420,74 €</b>
• VR 2 avec kiné respiratoire (18 séances)	940,48 €	169,43 €	<b>498,60 €</b>
• VR 3 avec kiné respiratoire (9 séances)	862,82 €	145,46 €	<b>457,45 €</b>
<b>RHUMATOLOGIE + VOIES RESPIRATOIRES*</b>			
• RH 1 sans kiné	827,69 €	149,12 €	<b>438,81 €</b>
• RH 2 avec piscine de mobilisation (x18)	807,96 €	147,55 €	<b>428,34 €</b>
• RH 2 avec massage (x9) et piscine de mobilisation (x9)	879,53 €	158,44 €	<b>466,28 €</b>
• RH 3 avec massage (x9)	908,29 €	163,64 €	<b>481,54 €</b>
• RH 3 avec piscine de mobilisation (x9)	837,15 €	150,81 €	<b>443,81 €</b>

Dans le cadre d'une prise en charge à 65%, le montant à régler sera composé de 35% restant et du complément tarifaire. Ce complément tarifaire est applicable depuis le 1 mars 2014, suite à une loi votée dans le cadre du Financement de la Sécurité Sociale ( article L. 162-39 du code de la sécurité sociale ). Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour les modalités de vos remboursements. Le complément tarifaire ne sera pas demandé aux bénéficiaires de la CMU-C et de l'ACS, sur présentation des justificatifs.

## Les médecins thermaux

**Dr Blandine ANDRÉ-BOUTHORS** Omnipraticien : 05 53 82 81 51

**Dr Dominique CARLIER** Omnipraticien-Homéopathe : 05 62 92 50 48

**MAISON MEDICALE** Médecine générale : 05 62 92 14 00

Liste consultable sur notre site internet : [www.thermesdecouterets.com](http://www.thermesdecouterets.com)

### LA PÉRIODE DE VOTRE CURE



# UN SÉJOUR à Cauterets



## LES BAINS DU ROCHER, un lieu d'exception !

Découvrez notre spa thermal, les Bains du Rocher, un univers spacieux, entièrement dédié à votre bien-être !

La sobre élégance du lieu invite à savourer en toute quiétude les bienfaits reconnus de l'eau thermale naturellement chaude.

Notre institut y propose des soins du corps, du visage et de nombreuses formules.

À découvrir sur : [www.bains-rocher.fr](http://www.bains-rocher.fr).



Amoureux de la nature, sportifs ou contemplatifs ; tranquilles ou impétueux ; jeunes ou moins jeunes : à Cauterets, chacun pourra trouver son bonheur, pour faire de son séjour en cure un moment exceptionnel.





# VENIR AUX



# Thermes de Cauterets



## Deux établissements

### LES THERMES DES GRIFFONS

Dans un environnement préservé à l'écart de la ville, accueillent nos curistes en rhumatologie qui profitent ainsi d'un cadre naturel, alliant calme et sérénité.

Un service de navette gratuite est à leur disposition.



RÉSERVER VOTRE CURE PAR  
TÉLÉPHONE AU 05 62 92 51 60  
[reservation@thermesdecauterets.com](mailto:reservation@thermesdecauterets.com)

### LES THERMES DE CÉSAR

Majestueusement implantés au centre ville, nous accueillons nos curistes adultes et enfants dans deux espaces dédiés. Un pour les voies respiratoires et l'autre pour la rhumatologie.

Retrouvez-nous sur :



Thermes de Cauterets



@thermesdecauterets

[www.thermesdecauterets.com](http://www.thermesdecauterets.com)



### PAR AUTOROUTE

De Bayonne (A64 - sortie n°11)  
De Toulouse (A64 - sortie n°12)  
De Bordeaux (A65 puis A64 -  
sortie n°11)

### EN TRAIN / AUTOBUS

Lourdes (30 km). Gare SNCF / TGV  
Correspondance par autobus  
SNCF devant la gare.

### EN AVION

Aéroport de Lourdes - Tarbes -  
Pyrénées (35 km)  
Aéroport de Pau-Pyrénées (80 km)

Thermes de Cauterets, Avenue du Docteur Domer, 65110 Cauterets - 05 62 92 51 60