

HAUTES-PYRÉNÉES

ALTITUDE 1000 m



CAUTERETS

CAPITALE DU SOUFRE

VOIES RESPIRATOIRES & RHUMATOLOGIE

JEVENDU-10116

Année 2026

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 - ORL

12

COMPLETER MA CURE

ÉDUCATION THERAPEUTIQUE BPCO

14

MINI-CURES

MINI-CURES : CLASSIQUE, RANDOS, SPORTIF
DÉCOUVERTES THERMALES

18

VERS UNE DÉMARCHE SANTÉ

COACHING PERSONNALISÉ
LISTE DES ATELIERS
FORMULES «LIBERTÉ» & «PLEINE FORME»

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.

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**

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.

LA PÉRIODE DE VOTRE CURE

MARS **JUILLET**
AVRIL **AOÛT**
MAI **SEPTEMBRE**
JUIN **OCTOBRE**

Conseillé
 Fréquenté
 Très Fréquenté

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.

La liste de nos activités est disponible en page 21. Le programme d'activité de la semaine est également affiché dans le hall d'entrée des Thermes.



PARRAINEZ VOS PROCHES

Gagnez un bon d'achat de 25€



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

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 fait 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 hôtes.
- Le parrainage sera effectif uniquement si le parrain et son filleul effectuent leurs cures au cours de la même année.

CARTE CURISTE +

10 €



Comment ça marche ?

En vente à **10€** à l'accueil des Thermes, elle vous offre de nombreux avantages :

- 50% de réduction sur l'accès à notre spa thermal,
- Offres et réductions auprès des commerçants locaux,
- Réductions 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 (patients stade 1 et 2).

CURE RHUMATOLOGIE

Le caractère **hyperthermal** de l'eau de Cauterets lui confère une action naturelle **décontracturante, anti-inflammatoire et antalgique**, jouant un rôle essentiel dans le traitement des pathologies rhumatismales. Son débit abondant et sa richesse en **soufre, oligo-éléments et barégine** (*plancton thermal*) favorisent la **souplesse articulaire**, stimulent la **circulation** et participent à la **régénération des tissus**.

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 AÉROBAIN 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, sciatalgies, 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 PÉNÉTRANTE

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

DOUCHE GÉNÉRALE AUX JETS

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



PÉDILUVE / 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 (Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive) en milieu thermal.

page 12

Naturellement riche en soufre, l'eau de Cauterets exerce une action **immunostimulante, anti-inflammatoire, antihistaminique et cicatrisante**, aidant à **réduire l'inflammation, apaiser et régénérer les muqueuses**, pour une amélioration durable des troubles respiratoires et ORL.



Double orientation

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

MAXI RÉSULTAT 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 thermique 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 thermique avec drainage du conduit des sinus maxillaires.



HUMAGE INDIVIDUEL HUMAGE COLLECTIF

Imprégnation au niveau des fosses nasales et du rhinopharynx de gouttelettes d'eau thermique.



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 bronchopulmonaires : Bronchites chroniques (DDB,BPCO), asthme allergique associé à foyer chronique ORL.



BAIN NASAL (pipette)

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



AÉROSOL SIMPLE AÉROSOL SONIQUE

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



PULVÉRISTION AU TAMIS

Imprégnation des muqueuses buccales et pharyngées par les éléments actifs de l'eau thermique 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.

En **complément** d'une cure 18 jours conventionnée en voies respiratoires, nous proposons un **programme d'éducation thérapeutique du patient** en milieu thermal.

POURQUOI ?

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.

**Sur présentation d'un certificat médical ou d'un justificatif attestant du diagnostic de la maladie.*

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.

QUAND ?

Ce programme est disponible toute la saison **hors juin et septembre**.

“

*En 3 semaines je sens que j'ai déjà retrouvé du souffle!!
Un grand merci à l'infirmière et à toute l'équipe pour l'accompagnement, je recommande!*

*Stéphanie A.
Curiste en ORL, option : BPCO*

THERAPEUTIQUE DU PATIENT *Chronique Obstructive*

115 €

LE PROGRAMME

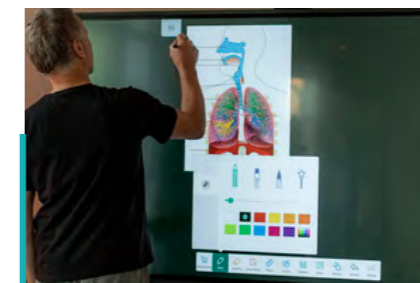
Un Bilan éducatif individuel personnalisé avec l'infirmière pour définir vos objectifs et votre programme (60 min).

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

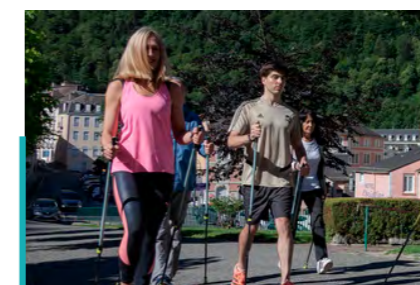


Ateliers collectifs avec un Éducateur Sportif et un Maître Nageur pour développer une activité physique adaptée.

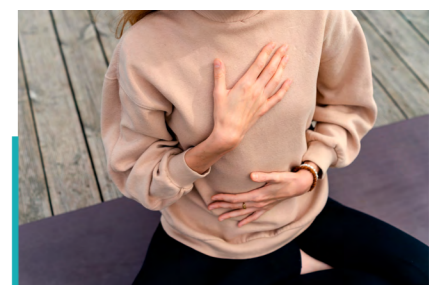
RESPIRER EN MOUVEMENT



MARCHE CAUTERÉSIENNE



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-CURES

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.

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 immersion
- 1 Cure de boisson thermale

30€

Découverte Thermale

Classique

- 1 Bain Hydromassant
- 1 Douche Pénetrante
- 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) 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°3 : 7 km / 346 D+



CONTENU DU PROGRAMME

MATIN

Lundi

Randonnée : circuit n°1

Mardi

Découverte thermique
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

Temps libre

Mercredi

Accès 2h au SPA thermal

Jeudi

Massage sportif
Accès 2h au SPA thermal

Vendredi

Séance d'étirements

5 jours
350€

Sessions disponibles : 11 mai, 6 juillet et 17 août 2026.*

*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 encadrée par notre coach sportif certifié. **Accessible à tous**, ce programme équilibré propose une remise en forme douce et adaptée à votre niveau.

CONTENU DU PROGRAMME

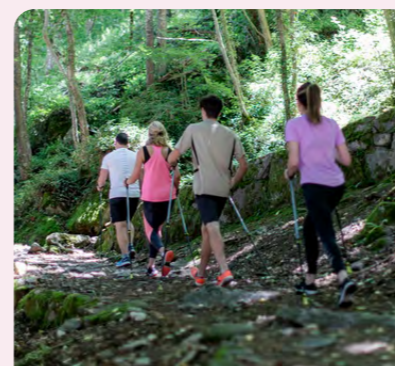
MATIN

Du lundi au vendredi

4 soins thermaux
quotidiens

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

2 massages avec kiné
dans la semaine:
Massage sous l'eau (10 min)



APRÈS-MIDI

Lundi de 16h00 à 17h00

Salle de sport : Circuit
de musculation et cardio,
renforcement musculaire
Accès 2h au SPA thermal

Mardi

Temps libre

Mercredi de 13h30 à 17h30

Marche nordique

OU

Course / trail

OU

Randonnée engagée

Jeudi

Temps libre

Vendredi de 15h00 à 16h00

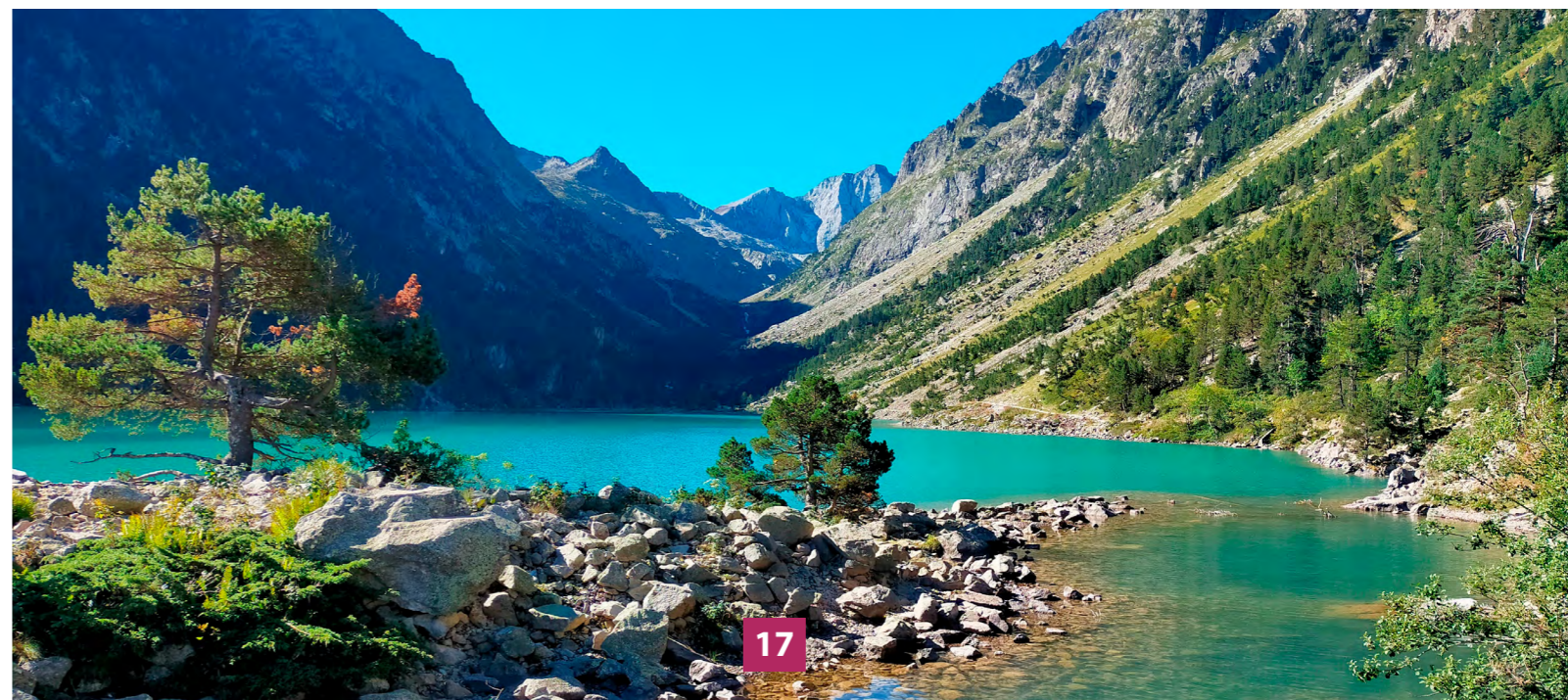
Séance d'étirements

5 jours
395€



La mini-cure sportif est
disponible :

- du 9 mars au 15 mai,
- du 1er juin au 31 juillet,
- du 17 au 28 août,
- et du 5 au 30 octobre 2026.





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.

LE COACHING PERSONNALISÉ

Vous n'avez jamais fait appel à un coach sportif ? Pas de stress, nous vous accompagnons pas à pas ! Notre coach est là pour vous guider, vous encourager et vous proposer une routine d'exercices simple que vous pourrez suivre depuis votre domicile, pensée pour votre confort et votre santé.



Le programme

À la suite d'un entretien individuel, votre coach conçoit un programme personnalisé adapté à vos capacités, à votre état de santé et à vos objectifs.



Le suivi

Une fois par semaine, notre coach sportif vous contactera par téléphone afin de savoir comment se sont passées 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, vous suivez vos progrès grâce aux échanges réguliers avec le coach. Un bilan sera établi tous les mois afin de déterminer ensemble la suite à donner.



La Formule **NOUVEAU**

Vous bénéficiez de l'accompagnement d'un coach sportif certifié, pour avancer plus facilement vers 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 :

- + Entretien individuel,
- + Programme personnalisé pour les trois semaines,
- + Séances avec le coach pour l'application du programme,
- + Bilan de fin de programme,
- + Accès illimité à la salle de sport des Bains du Rocher.

3 semaines
150 €

• Suivi personnalisé "post cure" :

- + Programme sportif élaboré avec notre coach,
- + 1 mois de séances avec échanges téléphoniques réguliers
- + Bilan à la fin de chaque mois.

1 mois
55 €

BESOIN D'ALLER PLUS LOIN ?

Vous souhaitez retrouver de l'énergie, reprendre une activité régulière ou améliorer vos performances à votre rythme ?

Notre coach vous accompagne avec des séances individuelles personnalisées, accessibles à tous les niveaux, pour progresser efficacement et repartir avec un vrai plan d'action à intégrer dans votre quotidien, même lorsqu'il est bien rempli. Une véritable parenthèse, pensée pour vous.



Séances : NOUVEAU

Vous profitez de l'accompagnement d'un coach sportif certifié, idéal pour progresser plus facilement et renforcer votre musculature. Votre coach élabore une séance adaptée à vos objectifs, vous guide à chaque séance et vous transmet des conseils concrets pour intégrer le mouvement et le renforcement dans votre quotidien.

- Séance de sport individuelle encadrée par le coach (hors de la salle de sport).

Séance
25 €

- Séance de sport individuelle encadrée par le coach à la salle de sport des Bains du Rocher.

Séance
30 €

Séances depuis chez vous : NOUVEAU

Et si vous pouviez être accompagné où que vous soyez, par un coach qui s'adapte à vos besoins comme à vos contraintes ?

- Programme sportif personnalisé élaboré avec le coach,
- 4 Séances par mois en visio-conférences,
- Bilan à la fin de chaque mois.

Mensuel
75 €

NOS FORMULES ET ATELIERS

Des activités variées pour prendre soin de votre corps et profiter pleinement de votre séjour à Cauterets.

Ateliers

De vrais atouts pour prolonger les bienfaits de votre cure thermique.

- Aquagym et Aquabike
- Initiation au QI GONG
- QI GONG avancé
- Tai Chi Chuan
- Shutaïdo
- Gym douce*
- Marche Nordique*
- Equilibre et Posture*
- Souplesse*
- Randonnées guidées

À partir de
13€

i BON PLAN

Bénéficiez de **-50% sur les ateliers** marqués par «*» grâce à la **CARTE CURISTE + !** (Infos page 6)

Nos ateliers sont également proposés aux accompagnants.



Liste des ateliers non exhaustive.
Information et descriptifs sur www.thermesdecauterets.com

Formules NOUVEAU

5 jours*
45 €

LIBERTÉ

- 3 Ateliers aux choix (parmis : Gym douce, Marche nordique, Equilibre et posture, Souplesse, Aquagym et Aquabike)
- 1 Pass 2h aux Bains du Rocher, notre spa thermal.

PLEINE FORME

- 1 Atelier au choix (parmis : Gym douce, Marche nordique, Equilibre et posture, Souplesse, Aquagym et Aquabike)
- 1 Séance de sport individuelle avec un coach,
- 1 Pass 2h aux Bains du Rocher, notre spa thermal.

*Les ateliers ont lieu en semaine, selon le planning d'activités.

TARIFS DE NOS cures

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

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

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^{er} 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

LA PÉRIODE DE VOTRE CURE

| | | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|----------------|
| MARS | AVRIL | MAI | JUIN | JUILLET | AOÛT | SEPTEMBRE | OCTOBRE |
| Conseillé | Conseillé | Conseillé | Fréquenté | Fréquenté | Fréquenté | Très Fréquenté | Très Fréquenté |

UN SÉJOUR à Cauterets



LES BAINS DU ROCHER, un lieu d'exception !

Découvrez notre spa thermal, les Bains du Rocher, un univers chaleureux et 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



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

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



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