



# Ma cure à Balaruc-les-Bains

**SAISON THERMALE 2021**



Station thermale de Méditerranée  
Premier établissement thermal de France



## Cher(e) curiste,

Bienvenue aux Thermes de Balaruc-les-Bains, 1<sup>ère</sup> station thermale de France.

Vous serez accueillis dans un établissement moderne aux allures de paquebot amarré sur les rives du bassin de Thau, petite mer intérieure classée « Natura 2000 » qui communique avec la Méditerranée et qui abrite la presqu'île ensoleillée de Balaruc. Vous êtes invités à embarquer dans cet établissement d'exception pour une saison thermale 2021 qui débutera le 5 avril pour se terminer le 18 décembre.

Vous pourrez, ainsi, profiter des bienfaits thérapeutiques de l'eau thermale de Balaruc appliquée en douche, bains, vapeur ou encore diluée dans un péloïde diffusé dans un lit spécialement mis au point pour les Thermes de Balaruc-les-Bains, propriétaire exclusif de ce brevet. Par ses effets anti-inflammatoires, décontractants et régénérants, dus à sa forte minéralité et à la richesse de ses oligo-éléments, l'eau thermale millénaire de Balaruc, qui jaillit de sources profondes à 45°C, agit comme un antalgique naturel qui apaisera vos douleurs et vous permettra de retrouver votre vitalité. Tous les soins vous seront prodigués par nos équipes de professionnels de la santé, toujours à votre écoute, dans un environnement spécialement adapté pour votre confort et votre sécurité sanitaire.

En effet, depuis 2019, l'obtention du label Aquacert et la certification ISO 9001 de notre établissement sont les garants de notre excellence en matière d'hygiène, de sécurité, de soins et de service médical rendu. En outre, la crise sanitaire de 2020 nous a conduits à renforcer encore et toujours nos exigences en matière de sécurité sanitaire. Ainsi, ont été déployées des procédures strictes encadrées par une charte sanitaire dont le contenu est détaillé dans les pages de ce livret.

Toujours dans le souci de vous apporter le meilleur et de vous aider à retrouver votre sérénité, des soins post-covid, spécialement conçus pour vous accompagner dans cette période particulièrement anxiogène, vous seront proposés en complément de votre cure médicalisée.

Nous vous attendons avec impatience dans notre station familiale où tous les professionnels du tourisme et du thermalisme veilleront scrupuleusement à la qualité de votre séjour. Vous l'avez compris, à Balaruc-les-Bains tout est mis en œuvre pour que votre séjour thermal soit une pleine réussite et vous apporte toute satisfaction.

Enfin, nous vous remercions pour vos nombreux témoignages, votre confiance renouvelée et le partage de vos expériences. Tout ceci est essentiel pour notre motivation à vous satisfaire et pour notre volonté à toujours progresser dans l'accomplissement de nos différentes missions.

Dans l'attente et le plaisir de vous accueillir très prochainement,

**Thierry Cours**, PDG de la SPLETH  
et tous les collaborateurs des Thermes de Balaruc-les-Bains

## SOMMAIRE

Charte sanitaire .....	3-4
L'eau thermale .....	5
La Rhumatologie .....	6-7
La Phlébologie .....	8-9
Les forfaits de cure .....	10-11
Votre réservation .....	12-13
Votre médecin thermal .....	14-15
Dès votre arrivée .....	16-17
Votre cure au quotidien .....	18-19
À la fin de votre séjour .....	20
Réservez votre cure thermale .....	21-22
En plus de votre cure .....	24
Le parcours santé Lombalgie .....	25
Les soins Santé vous bien .....	26-27-28
Les mini cures santé .....	29-30-31
Venir à Balaruc-les-Bains .....	33
Balaruc tourisme .....	34-35



L'établissement thermal s'engage avec éco responsabilité dans la gestion de ses ressources et de ses activités pour limiter son impact et préserver son environnement. Dans ce livret, de nouvelles méthodes sont adoptées et de bonnes pratiques préconisées afin que chacun puisse intégrer cette démarche grâce à ces éco-gestes et contribuer à l'enjeu environnemental.

*Certaines photos présentées dans ce livret ont été prises avant la crise sanitaire de 2020 et ne tiennent pas compte des mesures barrières et de la charte sanitaire en vigueur dans l'établissement au moment de la publication de ce livret.*

LES THERMES DE BALARUC-LES-BAINS • SPLETH

1 rue du Mont Saint-Clair BP 45 - 34 540 Balaruc-les-Bains

Site web : [www.thermesbalaruclesbains.com](http://www.thermesbalaruclesbains.com)

### POUR EFFECTUER UNE RÉSERVATION

Téléphone : 04 67 51 76 01

Fax : 04 67 43 17 57

[accueil.reservation@thermesbalaruc.com](mailto:accueil.reservation@thermesbalaruc.com)

### POUR TOUT AUTRE RENSEIGNEMENT

Téléphone Standard : 04 67 51 76 01

Fax standard : 04 67 51 76 91

[contact.thermes@thermesbalaruc.com](mailto:contact.thermes@thermesbalaruc.com)

# Votre cure thermale en confiance

## CHARTRE SANITAIRE



*Au moment où nous publions ce livret, notre pays est touché depuis le mois de mars 2020 par une crise sanitaire liée à une épidémie de COVID-19. En conséquence, nous adaptons notre organisation, nos protocoles de soin et nos mesures d'hygiène sont renforcées. Selon l'évolution du contexte sanitaire, les recommandations des autorités sanitaires et gouvernementales, certaines mesures pourraient évoluer. Votre établissement thermal met en place des protocoles et équipements adaptés pour votre cure.*

### 14 jours avant votre séjour, nous vous contactons

Si vous disposez d'un email, vous recevez un message qui vous invite à compléter un **formulaire d'auto évaluation santé en ligne** (disponible également sur [www.thermesbalaruclesbains.com](http://www.thermesbalaruclesbains.com) rubrique formulaire autoévaluation).

Celui-ci est recommandé mais n'est pas obligatoire. Cette démarche est un pré requis du référentiel thermal proposé par le CNETH, la DGS et la CNAM.

Il est transmis directement au médecin thermal qui assure votre suivi médical en séjour. Il est le seul à prendre connaissance de vos réponses. S'il le juge utile, le médecin peut rentrer en contact avec vous pour convenir, lors d'une téléconsultation, du maintien de votre cure.

### Votre cure au quotidien / notre priorité votre santé et celle de nos collaborateurs

Afin de vous offrir une cure thermale dans les meilleures conditions de sécurité sanitaire et de soins bénéfiques pour votre santé, **nous respectons une charte sanitaire rigoureuse, validée par la direction générale de la santé.**

**Notre charte sanitaire définit un ensemble de gestes barrières à respecter, l'adaptation du parcours de soins et des protocoles, le renforcement de nos mesures sanitaires.**

**Côté curiste :** Des recommandations et des gestes barrières vous sont communiqués avant et à votre arrivée dans l'établissement.

**Côté thermes :** Nous adaptons votre parcours dans les soins, votre accueil et nous renforçons au quotidien nos protocoles sanitaires.

Cette charte accompagne notre règlement intérieur, qui encadre les fondamentaux du service médical rendu, nos valeurs et pratiques.



L'ensemble des mesures sanitaires que nous mettons en oeuvre dans ce contexte sanitaire sont certifiées par le cabinet AES CERTIFICATION.



# LA CHARTE SANITAIRE DES THERMES DE BALARUC-LES-BAINS

**Nos équipes et protocoles sont renforcés afin de garantir au quotidien l'excellence de qualité sanitaire et de service médical, pour votre sécurité et votre satisfaction.**

L'ensemble du personnel à votre contact est équipé de masques adaptés, et selon les soins, de visières.

L'ensemble du personnel soignant a été formé aux risques de transmission, gestes barrières, hygiène et protocoles conformément à notre politique sanitaire et démarche d'amélioration afin de vous prodiguer des soins en toute sécurité.

Les contacts physiques ne sont pas autorisés en dehors des soins de kiné ou dispositifs d'accompagnement particulier. Les cabines et les équipements de soin sont désinfectés entre chaque curiste.

Nos processus techniques sont à la pointe de la technologie et audités régulièrement dans le respect des bonnes pratiques thermales (sanitation et désinfection des réseaux, chauffage >70°C, prélèvements et analyse par notre laboratoire interne, etc.)

Le linge est désinfecté au moyen d'un produit désinfectant virucide et d'une température de lavage et de séchage recommandées.



Nos équipes d'hygiène sont renforcées et formées aux protocoles de nettoyage et désinfection spécifique au virus COVID-19.

**Les espaces communs** : surfaces, vestiaires et sanitaires sont nettoyés et désinfectés toutes les heures.

En complément, vous trouverez des lingettes jetables et produit désinfectant à votre disposition, à proximité des vestiaires d'entrée et de sortie de l'établissement.

**Notre vestiaire** automatique permet le rangement de vos effets personnels limités au strict minimum, isolés dans des casiers individuels au sein du carrousel.

**Les espaces bassins collectifs** sont traités à un taux de chlore préconisé pour son action virucide.

Des prélèvements permanents et suivis sont effectués par notre laboratoire interne et analyses réglementaires pour garantir la sécurité sanitaire de notre infrastructure. Notre démarche Aquacert garantit notre qualité sanitaire et l'adaptation de nos protocoles en continu.

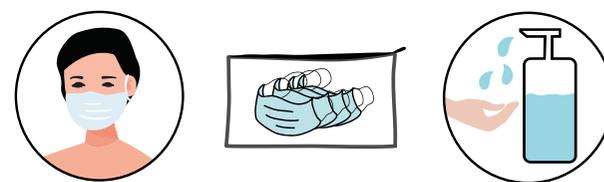
**L'établissement dispose d'une cellule COVID-19, d'un référent et d'un protocole validé en partenariat avec les professionnels de santé pour une prise en charge rapide en cas de suspicion de COVID-19.**

Nos certifications



## Quelques mesures principales à connaître avant de venir en cure

Afin de préparer votre séjour, nous vous invitons à prendre connaissance des mesures principales de notre charte sanitaire sur notre site internet : [www.thermesbalaruclesbains.com](http://www.thermesbalaruclesbains.com) rubrique notre charte sanitaire. Ces mesures ne sont pas définitives et peuvent évoluer en fonction des recommandations nationales liées au contexte épidémique.



## Ci-dessous, voici quelques mesures à prévoir avant votre venue à l'établissement :

- Nous vous invitons à rapporter votre sac de cure si vous êtes déjà venu en cure et d'apporter un nombre limité d'effets personnels (dont votre bouteille d'eau personnelle).
- Le port du masque est obligatoire dans l'établissement thermal, à l'exception de certains soins individuels en cabine en l'absence du personnel soignant. Nous recommandons de vous munir de votre propre kit de masques conforme aux normes Afnor (3 ou 4 masques lavables ou des masques jetables pour la durée de votre cure) et d'un petit sac refermable vous permettant de le conserver au sec lorsqu'il ne sera pas nécessaire.
- L'établissement met à votre disposition des bornes de gel hydroalcoolique pour une désinfection régulière des mains.



# L'eau thermique de Balaruc-les-Bains

*Une ressource unique et préservée*

## Votre séjour à Balaruc-les-Bains

Tout est mis en œuvre pour votre séjour au sein d'une station au savoir-faire thermal, dans la sécurité de ses infrastructures et de ses services (professionnels médicaux, station à taille humaine, environnement naturel).

Les hébergeurs et les commerçants adhèrent au respect de mesures barrières et protocoles sanitaire pour la sécurité de leur clientèle.

**L'Office de Tourisme renseigne et accompagne les curistes pour un séjour agréable et réussi.**

Les services spécialisés de la ville œuvrent avec bon sens à la propreté et à la qualité des installations de la station.



*Une eau chlorurée, sodique, sulfatée, calcique, magnésienne et également riche en carbonates.*

*L'eau thermique de Balaruc-les-Bains possède des vertus curatives qui lui valent d'être utilisée en rhumatologie et phlébologie.*

À Balaruc, le thermalisme rythme l'histoire de la cité depuis l'Antiquité.



Partie il y a 100 000 ans des Causses d'Aumelas et de la montagne de la Gardiole,



l'eau thermique de Balaruc-les-Bains provient de sources naturelles profondes (2 000 m) et a traversé différentes couches rocheuses



s'enrichissant année après année en oligoéléments et sels minéraux essentiels (Calcium, Magnésium, Potassium, Manganèse, etc.) ;



captée entre 120 et 404 m de profondeur à une température naturelle comprise entre 37°C et 49°C



elle est directement acheminée vers l'établissement thermal où sa qualité bactériologique est rigoureusement contrôlée (25 000 analyses/an).

## CARACTÉRISTIQUES MINÉRALES

DE L'EAU THERMALE DE BALARUC-LES-BAINS

### CATIONS MG/L

Calcium .....	660
Magnésium .....	510
Sodium .....	4 900
Potassium .....	180
Fer .....	0.10
Manganèse .....	0.042
Aluminium .....	0.02
Arsenic .....	<0.005

### ANIONS MG/L

Chlorure .....	9 150
Bicarbonique .....	550
Sulfates .....	1360
Bromures .....	27.6
Métaux :	
Fer .....	50 µg/L
Manganèse .....	65 µg/L



En 2021, Balaruc-les-Bains fait partie des 10 premières destinations tendances plébiscitées par les utilisateurs de l'application Airbnb pour un séjour de 18 jours.



# LA RHUMATOLOGIE

La cure de Balaruc-les-Bains apporte une solution pour lutter contre toutes les formes de douleurs articulaires et de rhumatismes.



## LES AFFECTIONS DÉGÉNÉRATIVES ARTICULAIRES OU ARTHROSE

### Le rachis

- L'arthrose vertébrale, cervicale, dorsale, lombaire, lombosacrée ainsi que ses conséquences radiculaires : névralgie cervico-brachiale, névralgie intercostale, cruralgie, sciatique.
- L'hyperostose vertébrale engainante.
- Les conséquences douloureuses des troubles statiques vertébraux : scoliose et cyphose.

### L'arthrose des articulations des membres

- Hanches, genoux, épaules, chevilles, doigts.
- Main dont la plus fréquente est la rhizarthrose.

## LES AFFECTIONS ABARTICULAIRES

- Périarthrite de l'épaule et de la hanche.
- Épicondylite et épitrochléite.
- Tendinites et bursites.

## LA FIBROMYALGIE

- Conséquences douloureuses articulaires et musculotendineuses.

## LES RHUMATISMES INFLAMMATOIRES

(en dehors des poussées évolutives)

- Spondylarthrite ankylosante.
- Rhumatisme psoriasique.
- Polyarthrite rhumatoïde.

## LES OSTÉOPATHIES

- Les conséquences rhumatologiques de l'ostéoporose et des maladies métaboliques, chondrocalcinose.
- La chondrocalcinose ou pseudo-goutte.
- Les séquelles de traumatismes ostéoarticulaires : fracture, entorse, luxation.
- Les séquelles d'interventions chirurgicales orthopédiques.
- Les séquelles d'algodystrophie.

### CONTRE-INDICATIONS

Affections tumorales évolutives, maladies inflammatoires en phase aiguë



**81 % DES CURISTES ont constaté une diminution de la douleur après cure.**



**83 % DES CURISTES constatent que leur mobilité est améliorée.**

Source enquête de satisfaction, suivi déclaratif par sondage dématérialisé de la SPLETH auprès de 9500 curistes 2019. Chaque résultat est mesuré sur une échelle de 1 à 5 (5 étant très satisfaisant)

## LES SOINS

### MASSAGE SOUS L'EAU

Le masseur-kinésithérapeute masse le curiste allongé sous une rampe d'eau thermale en utilisant des techniques manuelles en fonction des pathologies de chaque curiste et selon la prescription médicale du médecin thermal.

- ✓ Action : Décontractant et/ou antalgique.
- 🕒 Durée du soin : 10 minutes

### HYDRO-AÉROBAINS

**Hydrobain :** Diffusion de jets d'eau thermale sous pression constante qui réalisent un hydromassage en suivant les trajets musculaires.

- ✓ Action : Antalgique et drainante. Soin myorelaxant.

**Aérobain :** Diffusion de bulles d'air comprimé qui viennent percuter les différentes zones du corps.

- ✓ Action : L'effet vibratoire des bulles d'air par des buses réparties dans l'ensemble de la baignoire provoque un massage décontractant et relaxant des masses musculaires.
- 🕒 Durée du soin : 20 minutes

### HYDROJETS EN PISCINE

Le curiste immergé en piscine bénéficie d'un massage musculaire en orientant lui-même un jet de forte pression sur les zones à traiter.

- ✓ Action : Décontraction et effet antalgique ostéo-articulaire. Drainage musculaire.
- 🕒 Durée du soin : 10 minutes

### DOUCHE DORSALE

Rampe individuelle de jets d'eau thermale. Le curiste en position assise dirige verticalement la rampe de jets de façon à réaliser un massage cutané-musculaire. Elle est indiquée pour le rachis et le dos dans son ensemble.

- ✓ Action : Drainante et antalgique. Relaxation musculaire par massage doux cutané-musculaire.
- 🕒 Durée du soin : 5 minutes

### DOUCHE AUX JETS - Douche individuelle

La douche est effectuée par un agent thermal à l'aide de deux jets d'eau (exclusivité des Thermes de Balaruc). Elle est indiquée pour les muscles du rachis dans son ensemble les ceintures scapulaires et pelviennes. Les jets peuvent être pleins ou brisés selon la prescription médicale.

- ✓ Action : Massage musculaire et veino-tonique, effet général stimulant et antalgique.
- 🕒 Durée du soin : 3 minutes



### ÉTUVES

Les étuves traitent toutes formes de rhumatismes et soulagent les douleurs des mains, poignets et pieds grâce à la diffusion de vapeur d'eau thermale.

- ✓ Action : Antalgique et décongestionnante.
- 🕒 Durée du soin : 10 minutes

### PISCINE DE MOBILISATION

Les séances de mobilisation active en piscine thermale sont dirigées par un masseur-kinésithérapeute. Les curistes sont immergés dans une piscine d'eau thermale. La température de l'eau facilite les mobilisations articulaires. Ses propriétés antalgiques et anti-inflammatoires permettent une amélioration de la mobilité et de l'amplitude articulaire.

L'effet de la poussée d'Archimède libère les membres et permet des mouvements qui seraient difficiles hors de l'eau.

- ✓ Action : Effet antalgique et myorelaxant qui permet de conserver ou de retrouver une souplesse articulaire.
- 🕒 Durée du soin : 15 minutes

### BAIN EN PISCINE THERMALE

La piscine permet une immersion complète pour une détente et/ou une mobilisation douce des articulations, sans l'effet de la pesanteur.

- ✓ Action : Détente et mobilisation douce.
- 🕒 Durée du soin : 20 minutes



### APPLICATION DE BOUE THERMALE

Le curiste est allongé sur un lit d'application dont les buses de traitement sont positionnées par l'agent thermal en fonction de la prescription médicale, sur les articulations à traiter.

Les buses diffusent une boue liquide et onctueuse, mélange organominéral d'argile et d'eau thermale de Balaruc-les-Bains à température constante (42°C). Douche chaude en sortie de soin.

- ✓ Action : Anti-inflammatoire, antalgique et myorelaxant.
- 🕒 Durée du soin : 13 minutes

### UNIQUE EN FRANCE

Le procédé d'application de boue thermale de Balaruc-les-Bains, breveté, a été récompensé au congrès de l'ESPA (European Spas Association), le 21 mai 2015 en Pologne, puis le 26 novembre 2015 par l'association Française des Techniques Hydrothermales !

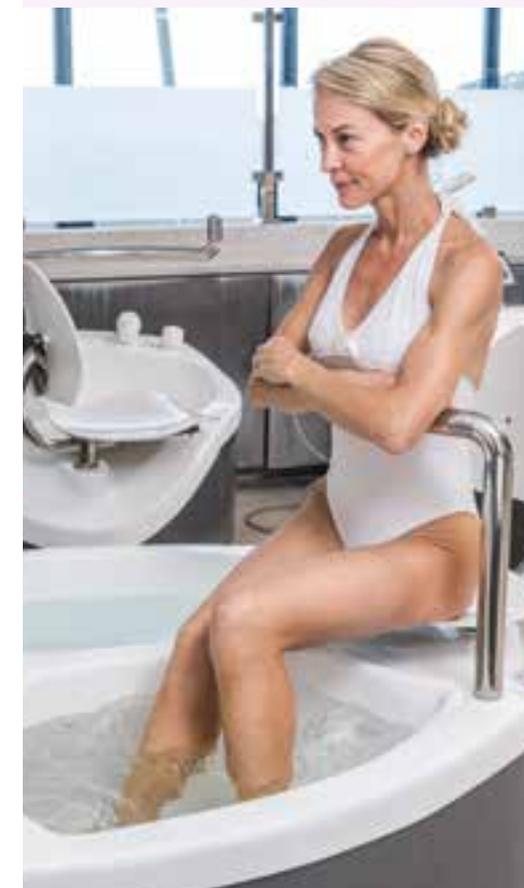


 MASQUE OBLIGATOIRE uniquement en présence de l'agent thermal

 MASQUE OBLIGATOIRE durant toute la durée du soin

# LA PHLÉBOLOGIE

*La cure thermale de Balaruc-les-Bains peut contribuer durablement à l'amélioration de votre état de santé et de votre qualité de vie.*



## SOIGNER LES AFFECTIONS CIRCULATOIRES

### Les indications :

- L'insuffisance veineuse chronique, avec ou sans troubles cutanés secondaires
- Les suites et les séquelles des thromboses veineuses profondes (syndrome post-thrombotique)
- La prévention des ulcères de jambes
- L'insuffisance veineuse superficielle : varices et varicosités
- Les œdèmes d'origine veineuse ou lymphatique

Riche en oligo-éléments, l'eau thermale de Balaruc-les-Bains possède en effet des propriétés décongestives qui expliquent l'efficacité de la cure pour améliorer le système veineux, réduire les œdèmes et diminuer les jambes lourdes, les crampes nocturnes et d'une manière générale les douleurs.

Les activités physiques en eau thermale vont quant à elles renforcer la pompe veineuse musculaire et favoriser le drainage veino-lymphatique.

Mais, outre l'effet cicatrisant, régénérant, antalgique et anti-inflammatoire de l'eau thermale de Balaruc-les-Bains permet d'améliorer les signes cutanés des pathologies vasculaires telles que :

- Les problématiques de pigmentation
- L'eczéma variqueux
- Les dermites ocres
- Les atrophies blanches
- Les cicatrices d'ulcères

## LA DOUBLE ORIENTATION

### Doubler l'efficacité de votre cure à Balaruc-les-Bains

Vous pouvez bénéficier de 6 soins thermaux par jour au lieu de 4 en effectuant en plus de l'indication principale, rhumatologie ou phlébologie, une seconde orientation thérapeutique (phlébologie ou rhumatologie). L'association des traitements en rhumatologie et phlébologie renforce ainsi l'efficacité thérapeutique de votre séjour thermal en améliorant votre souplesse articulaire et vos troubles veineux fonctionnels.

Demandez conseil à votre médecin prescripteur, il saura adapter votre cure en fonction de vos affections et des bienfaits des soins thermaux.



**84 % DES CURISTES constatent une amélioration de leur qualité de vie.**



**67 % DES CURISTES font part d'une réduction de leur consommation de médicaments.**

Source enquête de satisfaction, suivi déclaratif par sondage dématérialisé de la SPLETH auprès de 9500 curistes 2019. Chaque résultat est mesuré sur une échelle de 1 à 5 (5 étant très satisfaisant)

## LES SOINS

### COULOIR DE MARCHÉ

Le curiste, immergé jusqu'au bassin, déambule dans une piscine d'eau thermale.

- ✔ **Action :** Massage circulatoire naturel des chevilles, de la voûte plantaire et des jambes associé à l'action musculaire drainante de la marche à contre-courant. Favorise le retour veineux.
- 🕒 **Durée du soin :** 10 minutes

### HYDROJETS DES JAMBES

Le curiste est assis sur un siège immergé dans un bassin d'eau thermale : des rampes verticales distribuent des jets d'eau fins le long des veines des membres inférieurs dont l'action drainante et antalgique se combine aux effets circulatoires des bulles d'air diffusées au sol.

- ✔ **Action :** Massage circulatoire et antalgique. Assouplissement des tissus et amélioration de la microcirculation cutanée. Effet anti-oedémateux.
- 🕒 **Durée du soin :** 10 minutes

### DOUCHE DE PULVÉRISATION DES MEMBRES

Pulvérisation sur les jambes d'eau thermale avec alternance de température. Le curiste est debout entre des rampes verticales qui diffusent l'eau.

- ✔ **Action :** Massage léger des veines superficielles et assouplissement des tissus cutanés, associé à une action de vasodilatation et de vasoconstriction.
- 🕒 **Durée du soin :** 5 minutes

### BAIN MASSANT DES JAMBES

Ce bain est réalisé dans un appareil à 2 bacs qui ont chacun une température différente. L'un des bacs est équipé de jets, l'autre de bulles d'air. Le curiste alterne le bain des jambes dans les bacs.

- ✔ **Action :** Effet stimulant de la circulation veineuse potentialisé par l'effet de vasoconstriction et vasodilatation.
- 🕒 **Durée du soin :** 10 minutes

### APPLICATION DE COMPRESSES

Le curiste est allongé sur un lit de repos. Des compresses imbibées d'eau thermale sont appliquées sur les membres inférieurs avec une action de compression.

- ✔ **Action :** Effet antalgique et calmant des troubles fonctionnels de l'insuffisance veineuse chronique (crampes, impatiences). Diminution des douleurs veineuses et de l'œdème.
- 🕒 **Durée du soin :** 10 minutes

### MASSAGE SOUS L'EAU

Allongé sous une rampe d'eau thermale en pluie, le curiste bénéficie d'un massage doux à visée circulatoire et drainante pratiqué par un masseur-kinésithérapeute.

- ✔ **Action :** Amélioration du retour veineux des jambes, diminution des œdèmes et assouplissement des tissus. Effet bénéfique sur les troubles trophiques de la peau.
- 🕒 **Durée du soin :** 10 minutes



## LE PLUS DU SOIN !

### Le couloir de marche de 100 mètres

Le couloir de marche des Thermes de Balaruc-les-Bains a été spécialement conçu, en association avec des médecins spécialisés en phlébologie et kinésithérapeutes spécialisés en lymphologie, pour soulager les troubles circulatoires des membres inférieurs, améliorer la mobilité articulaire et l'équilibre. La marche sur un tapis de fines bulles d'air permet de stimuler la proprioception et la micro circulation et d'améliorer le retour veineux.

Des massages décontractants sont intégrés à ce nouveau soin grâce à des jets d'eau latéraux. Le travail de l'équilibre avec une inclinaison du sol (montée/descente) sur galets ou carrelage en fonction des pathologies permet la stimulation de la voûte plantaire et de la pompe plantaire, un assouplissement des chevilles et une meilleure perception physique du sol. Enfin une zone "eau fraîche" antalgique permet une action vasomotrice stimulante sur les cellules musculaires des parois des veines... Chaque curiste peut accéder selon ses besoins et les recommandations médicales aux différents ateliers du nouveau couloir de marche.



MASQUE OBLIGATOIRE  
durant toute la durée du soin

# LES FORFAITS DE CURE

## CURE DE 18 JOURS (Prise en charge par les caisses d'assurance maladie)

Tarifs assurés sociaux applicables au 4 juillet 2020 (sous réserve de modifications)

Les prix des forfaits agréés selon les différentes orientations thérapeutiques et prescriptions médicales sont donnés à titre indicatif et restent soumis à d'éventuelles modifications légales ou conventionnelles notamment de la part de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.



## CURE RHUMATOLOGIE

Piscine • Bain avec aérobain • Bain avec douche en immersion • Douche générale (dorsale) • Douche générale au jet Douche de forte pression sous immersion en piscine • Illutation générale • Étuve locale

	Tarif Forfaitaire de Responsabilité (TFR) Base de tarif prix en charge par la caisse d'assurance maladie	Prix Limite de Facturation (PLF)
RH1 - 72 séances	510,51 €	551,17 €
RH2 (54 séances) + 18 séances piscine de mobilisation	408,34 + 84,62 = 492,96 €	440,87 + 91,36 = 532,23 €
RH2 (54 séances) + 9 séances piscine de mobilisation + 9 séances massage sous l'eau	408,34 + 42,50 + 105,72 = 556,56 €	440,87 + 45,88 + 114,15 = 600,90 €
RH3 (63 séances) + 9 séances piscine de mobilisation	476,41 + 42,50 = 518,91 €	514,36 + 45,88 = 560,24 €
RH3 (63 séances) + 9 séances massage sous l'eau	476,41 + 105,72 = 582,13 €	514,36 + 114,15 = 628,51 €





## CURE PHLÉBOLOGIE

Aérobain local des jambes • Douche de pulvérisation des membres •  
Douche de forte pression sous immersion en piscine • Compresses • Couloir de marche

	Tarif Forfaitaire de Responsabilité (TFR)	Prix Limite de Facturation (PLF)
PHL1 - 72 séances	472,80€	510,47 €
PHL3 (63 séances) + 9 séances massage sous l'eau	441,29 + 105,72 = 547,01 €	476,45 + 114,15 = 590,60 €



## CURE AVEC DOUBLE ORIENTATION

À ajouter à votre 1 <sup>ère</sup> orientation	Tarif Forfaitaire de Responsabilité (TFR) de la seconde orientation	Prix Limite de Facturation (PLF) de la seconde orientation
<b>RHUMATOLOGIE + PHLÉBOLOGIE</b> Forfait RH1 ou RH2 ou RH3 + PHL - 36 séances parmi : Aérobain local des jambes • Douche de pulvérisation des membres • Douche de forte pression sous immersion en piscine • Compresses • Couloir de marche	236,39 €	255,23 €
<b>PHLÉBOLOGIE + RHUMATOLOGIE</b> Forfait PHL1 ou PHL 3 + RH - 36 séances parmi : Piscine • Bain avec aérobain • Bain avec douche en immersion • Douche générale (dorsale) • Douche générale au jet • Douche de forte pression sous immersion en piscine • Illutation générale • Étuve locale	255,25 €	275,58 €

## COMBIEN COÛTE MA CURE ?

Les tarifs de la cure médicalisée sont fixés selon la loi n°2013-1203 du 23 décembre 2013 de financement de la sécurité sociale qui instaure le Tarif Forfaitaire de Responsabilité (TFR) et le Prix Limite de Facturation (PLF).

Les Thermes de Balaruc-les-Bains appliquent le Prix Limite de Facturation (PLF), déterminé en fonction de l'orientation thérapeutique et du type de forfait prescrit par le médecin thermal.

LE TARIF DE LA CURE se décompose de la façon suivante :

$$\begin{aligned} & \text{Tarif Forfaitaire de Responsabilité (TFR)} \\ & + \\ & \text{Complément Tarifaire (CT)} \\ & = \\ & \text{Prix Limite de Facturation (PLF)} \end{aligned}$$

	CURISTE		
TARIF DE LA CURE TFR + CT + PLF	Assuré à un régime de santé obligatoire	Assuré bénéficiaire de l'ACS	Assuré bénéficiaire de la CMU-C
BASE : Le Tarif Forfaitaire de Responsabilité (TFR)	% de prise en charge déterminé par l'Assurance Maladie (au minimum 65%)	% de prise en charge déterminé par l'Assurance Maladie (au minimum 65%)	100% de prise en charge par l'Assurance Maladie
+			
Le Complément Tarifaire	A la charge du curiste	Exonéré	Exonéré

**EXEMPLE : Coût d'une cure Rhumatologie** comprenant 9 massages (RH3) pour un assuré présentant une prise en charge à 65%

Forfait thermal RH 3 (63 séances)	Complément de 9 massages
TFR = 476,41 €	TFR = 105,72 €
+ CT = 37,95 €	+ CT = 8,43 €

**TOTAL du forfait de cure (PLF total) ..... 628,51 €**

### LA PRISE EN CHARGE :

• % du forfait de base RH3 pris en charge : 476.41 € x 65% = **309.67 €**  
(part prise en charge que vous n'avancez pas)

• % du complément de 9 massages pris en charge :  
105.7 € x 65% = **68.72 €** (part prise en charge que vous n'avancez pas)

**Total de la prise en charge par l'Assurance Maladie : 378.39 €**  
**Budget restant à votre charge (part mutuelle + CT) = 250,12 €**

Contactez votre mutuelle afin d'étudier si les conditions de votre contrat prévoient une prise en charge de ce montant.

# VOTRE RÉSERVATION

## 1 LE MÉDECIN VOUS PRESCRIT UNE CURE THERMALE

La cure est un acte médical. Pour donner lieu à un remboursement, elle doit obligatoirement et préalablement être prescrite par un médecin.

→ **Vous consultez votre médecin** (généraliste ou spécialiste) qui vous prescrit une cure thermale et remplit votre demande de prise en charge administrative. Sur ce document, il précise la ou les orientations thérapeutiques et le lieu de cure.

→ **Après l'avoir complétée, vous envoyez la demande de prise en charge à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie**, accompagnée de la déclaration de ressources.

→ **Dès réception de votre prise en charge, vérifiez :**

- Le nom du bénéficiaire
- La station thermale, l'orientation thérapeutique et l'ordre en cas de double orientation
- L'année de validité

*Les prises en charge délivrées en décembre, sont valables pour toute l'année qui suit, celles délivrées en octobre ou novembre, sont valables seulement jusqu'au 31 mars de l'année qui suit.*

En cas d'erreur, prenez contact avec votre Caisse d'Assurance Maladie.

## 2 VOUS RÉSERVEZ VOTRE CURE

→ Réservez

- en envoyant un mail à [accueil.reservation@thermesbalaruc.com](mailto:accueil.reservation@thermesbalaruc.com)
- ou en **contactant le service réservation au 04 67 51 76 01**
- **ou en nous retournant le formulaire de réservation.** (Situé page 21) ou disponible sur notre site internet [www.thermesbalaruclesbains.com](http://www.thermesbalaruclesbains.com)

**Pour valider votre inscription définitive, joignez un chèque d'avance sur réservation de 70 € par personne ou de 100 € pour 2 membres d'une même famille.** (Chèque libellé au nom de la SPLE THERMES BALARUC-LES-BAINS)

*Cette mesure ne s'applique pas aux assurés sociaux suivants :*

- *Les Accidents du Travail AT (selon la validité de la prise en charge)*
- *Les Affections à Longue Durée ALD (si la pathologie pour laquelle vous êtes en ALD est en rapport avec votre prise en charge de cure)*
- *Les ayants droit de la CMU (Couverture Maladie Universelle)*

Vous devez nous fournir la photocopie de la prise en charge à 100% valable pour l'année au cours de laquelle la cure est effectuée, afin de justifier la dispense d'avance sur réservation.

→ **Pour faciliter l'enregistrement de votre dossier avant votre arrivée, envoyez par mail  ou par courrier la photocopie des 3 documents suivants :**

- Volet 2 de la prise en charge (dès réception)
- Votre attestation de droits (Disponible sur votre espace personnel sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr))
- Votre carte mutuelle

→ **À réception de votre règlement des arrhes ou de votre justification de prise en charge à 100%, un courrier de confirmation de réservation vous sera envoyé.**

Vous devez conserver et apporter cette confirmation pour finaliser votre inscription le jour de votre arrivée à l'établissement.

## 3 VOUS RÉSERVEZ VOTRE HÉBERGEMENT

Après confirmation de votre cure par les Thermes, vous pouvez réserver votre hébergement auprès de **l'office de tourisme de Balaruc-les-Bains au 04 67 46 81 46**

ou sur [www.balaruc-les-bains.com](http://www.balaruc-les-bains.com)

**Il est fortement conseillé d'attendre la confirmation de réservation de l'établissement thermal, avant d'arrêter la réservation de votre hébergement.**

## 4 VOUS PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC UN MÉDECIN THERMAL DE LA STATION

**Avant de débuter votre cure**

**prenez impérativement rendez-vous avec un médecin thermal** de Balaruc-les-Bains. (Liste des médecins thermaux p. 14-15)

Il établira votre ordonnance de cure indispensable à la réalisation des soins. Il assurera votre suivi médical pendant la cure.

L'établissement thermal dispose d'un **service accompagnant pour des personnes en autonomie réduite**. Nous vous encourageons à vous **renseigner en amont de votre cure** auprès de l'établissement pour vous assurer que cette prise en charge et prise en soin soient adaptées à vos attentes.

# AVANT DE PARTIR EN CURE

**Rassemblez tous les documents dont vous aurez besoin sur place si vous n'avez pas déjà complété votre dossier avant votre arrivée**

- Le **courrier de confirmation** de réservation
- La **prise en charge de votre caisse d'assurance maladie** (En cas de non présentation de celle-ci, un chèque de la totalité du forfait thermal vous sera demandé et encaissé)
- L'**attestation de droits de votre régime d'assurance maladie**
- La **carte de mutuelle** ou la **prise en charge de votre mutuelle** si celle-ci a un accord de convention avec notre établissement
- Préparez le **nom et coordonnées de votre médecin prescripteur** qui devra être communiqué à l'hôtesse au moment de l'inscription
- Un **moyen de paiement**

Nos équipes vous contactent avant votre venue en cure afin d'échanger avec vous sur votre dossier et vous apporter les réponses à vos questions sur les conditions de votre cure thermale.

**Pour bien préparer votre séjour en confiance, prenez connaissance**

des recommandations de notre charte sanitaire (p3-4)  
(sur [www.thermesbalaruclesbains.com](http://www.thermesbalaruclesbains.com))

et complétez le formulaire d'auto évaluation santé transmis à J-14 par mail ou disponible sur notre site internet.  
[auto-eval.thermesbalaruclesbains.com](http://auto-eval.thermesbalaruclesbains.com)

Pour tout renseignement, nous sommes  
à votre écoute **au 04 67 51 76 01**

## LES ACCESSOIRES INDISPENSABLES À GLISSER DANS VOTRE VALISE

- Un **maillot de bain pour les femmes et un slip de bain pour les hommes** (deux maillots sont conseillés : 1 pour les soins d'eau et 1 pour la boue)
- Un **bonnet de bain**
- Une **paire de sandales antidérapantes et neuves**
- Rapportez votre **sac de cure Balaruc-les-Bains** ou un sac aux dimensions maximales suivantes  
Longueur : 56 cm, Largeur : 35 cm, Hauteur : 30 cm 
- Un **kit de masques** et une **pochette étanche**
- Une **gourde**



Des accessoires sont disponibles à la vente dans notre boutique (voir p.18)

# VOTRE MÉDECIN THERMAL

*En fonction de votre dossier médical et de l'examen de santé, il prescrira à votre arrivée, votre ordonnance de soins thermaux. Médecin Libéral, il consulte à son cabinet. Tous les médecins thermalistes sont conventionnés. Ils sont tous habilités à surveiller les deux orientations : rhumatologie et phlébologie.*

## **DR AIDER Fazia**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

C.E.S. de rhumatologie.  
Capacité d'hydrologie et de climatologie médicale.

**Résidence L'Apolloïde - 11 rue Montgolfier**

**04 67 48 75 75**

Prenez rdu sur [www.maiaa.com](http://www.maiaa.com)

## **DR ATTAL Alain**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Qualifié en médecine thermique.

**Résidence des Bains (RDC) - Passage des Bains**

**04 67 48 92 67**

## **DR AYED Sonia**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Capacité d'hydrologie et de climatologie médicale.  
DU de nutrition - Orientation homéopathie

**Résidence "LE VENDÉMIAIRE" - bâtiment B**

**8 rue de la Pompe Vieille**

**04 67 53 51 73** ✉ [sonia.ayed@hotmail.fr](mailto:sonia.ayed@hotmail.fr)

## **DR BARBRY-QUEUDOT Béatrice**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Capacité d'Hydrologie et de Climatologie Médicales

**Allée des Sources, 34540 Balaruc-les-Bains**

**04 67 48 80 11** ✉ : [bby.qdt@wanadoo.fr](mailto:bby.qdt@wanadoo.fr)

## **DR BAUCHY Yves**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Qualifié en médecine thermique. Ostéopathe.

**Résidence des Bains (RDC) - Passage des Bains**

**04 67 48 92 67**

## **DR BOURGOIS Clémence**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Qualifiée en médecine thermique.  
Capacité d'hydrologie et de climatologie médicale.

**Résidence Lou Biau - bâtiment 4**

**19 avenue des Thermes Athéna**

**04 67 48 82 10 - Fax 04 67 43 44 43**

✉ [bourgoisclemence@yahoo.fr](mailto:bourgoisclemence@yahoo.fr)

## **DR CAMMAS Bernard**

**THERMALISTE RÉÉDUCATION FONCTIONNELLE**

Qualifié en médecine thermique. CES médecine du sport.  
Diplômé en médecine orthopédique et thérapeutiques manuelles.

**Résidence Le Sphinx - 38 rue Maurice Clavel**

**04 67 48 19 50**

## **DR CARBONNEL Régis**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Capacité d'hydrologie et de climatologie médicale.  
Capacité de biologie et de médecine du sport. DIU de médecine manuelle - ostéopathie. DIU de mésothérapie. DIU de médecine morphologique et anti-âge. Orientation acupuncture - homéopathie.

**Résidence Le Parc - 18 avenue Pasteur**

**04 67 48 81 14** ✉ [r.carbonnel@orange.fr](mailto:r.carbonnel@orange.fr)

## **DR CLEMENT Corine**

**THERMALISTE RÉÉDUCATION FONCTIONNELLE**

Qualifiée en médecine thermique.  
Capacité de biologie et médecine du sport.

**Résidence Lou Biau - bâtiment 4**

**19 avenue des Thermes Athéna**

**04 67 48 82 10 • Fax 04 67 43 44 43**

Prenez rdu sur [www.maiaa.com](http://www.maiaa.com)

## **DR COHEN Brigitte**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Qualifiée en médecine thermique. Attestation Nationale d'Hydrologie et de Climatologie Médicales.

**Résidence L'Apolloïde - 11 rue Montgolfier**

**04 67 48 75 75** ✉ [brigittecohen@wanadoo.fr](mailto:brigittecohen@wanadoo.fr)

Internet : [brigitte.cohen.docuadis.fr](http://brigitte.cohen.docuadis.fr)

Prenez rdu sur [www.maiaa.com](http://www.maiaa.com)

## **DR CROS Paul**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Qualifié en médecine thermique.

**Résidence Le Séuigné Thermal - Passage des Bains**

**04 67 48 50 29 • Fax 04 67 43 99 85**

## **DR DAPOIGNY Jennifer**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Capacité d'hydrologie et de climatologie.

**Cabinet du Dr Christine Rivalland Lent**

**Résidence du parc - 18 avenue Pasteur**

**04 67 43 27 51**

✉ [dapoigny.jennifer@gmail.com](mailto:dapoigny.jennifer@gmail.com)

## **DR DELOISON Claire**

**THERMALISTE GÉNÉRALISTE**

Qualifiée en médecine thermique.

Capacité de médecine du sport

**Résidence Lou Biau - Hall 4**

**19 avenue des Thermes Athéna**

**04 67 48 82 10**

✉ [dr-delouison.claire@hotmail.com](mailto:dr-delouison.claire@hotmail.com)

**DR DESFOUR Hugues**

THERMALISTE RHUMATOLOGUE

Qualifié en médecine thermique.

Résidence du Parc - 14, Avenue Pasteur

04 67 48 50 63 ✉ hugues.desfour@orange.fr

**DR GAZANHES-JUAN Sylvie**

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Capacité en médecine thermique.

Capacité d'hydrologie et de climatologie.

Résidence Le Sévigné Thermal - Passage des Bains

04 67 48 51 88

**DR JIMENEZ Nicolas**

THERMALISTE GENERALISTE

Qualifié en médecine thermique.

Résidence Sévigné 1 - 1 avenue Pasteur

04 67 48 00 67

dr.jimenez.nicolas@orange.fr

Prenez rdu sur [www.cabinetbalaruc.fr](http://www.cabinetbalaruc.fr)

**DR LE CAR Fabrice**

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Capacité d'hydrologie et de climatologie.

Résidence Isis - 270 avenue des Hespérides

04 67 48 65 95 ✉ dr-lecar-balaruc@sfr.fr

**DR LENOIR Philippe**

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

DIU Pratique médicale en station thermique

DU alimentation santé et micronutrition

Résidence du Parc - 18 avenue Pasteur

04 67 43 27 51 ✉ lenoirph88@gmail.com

**DR MALKANI Pierre-Marie**

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifié en Médecine thermique

Résidence Lou Biau, bâtiment 4.

19 avenue des thermes Athéna

04 67 48 82 10 ✉ docteur.malkani@gmail.com

**DR MARIE Roseline**

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifiée en médecine thermique. DU de phytothérapie.

Résidence Lou Biau - bâtiment 4

19 avenue des Thermes Athéna

04 67 48 50 01 • Fax 04 67 43 44 43

**DR MARY Jérôme**

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

19, Avenue des Thermes Athéna

04 67 48 50 01 ✉ jeromemary@free.fr

**DR NOBLET Maxime**

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifié en médecine thermique. C.E.S. de médecine du sport. DIU de médecine manuelle-ostéopathie.

DIU de mésothérapie.

Résidence du Parc - 16 avenue Pasteur

04 67 43 21 00 ✉ docteur-noblet@orange.fr

Internet : docturnoblet.e-monsite.com

**DR RIVALLAND-LENTZ Christine**

THERMALISTE GÉNÉRALISTE

Qualifiée en médecine thermique.

Résidence du Parc - 18 avenue Pasteur

04 67 43 27 51

**DR TORRES-MARTI Véronique**

THERMALISTE RHUMATOLOGUE

Qualifiée en médecine thermique.

Résidence Lou Biau - bâtiment 4

19 avenue des Thermes Athéna

04 67 48 82 10 • Fax 04 67 43 44 43

✉ u.torresmarti@free.fr

**DR TUFFERY Jean-Marie**

THERMALISTE RHUMATOLOGUE

Qualifié en médecine thermique. CES médecine du sport.

Diplômé orthopédie et thérapeutiques manuelles.

Résidence Lou Biau - bâtiment 4

19 avenue des Thermes Athéna

04 67 48 50 01 • Fax 04 67 43 44 43

✉ tuffery.jean-marie@orange.fr

# DÈS VOTRE ARRIVÉE

## 1 VOUS AVEZ RENDEZ-VOUS AVEC LE MÉDECIN THERMAL (Liste p14-15)

Les cabinets des médecins thermaux se trouvent à l'extérieur de l'établissement thermal.

Le médecin prescrit le type de soins dont vous avez besoin, en fonction de votre prise en charge.

**Vous devez lui remettre, le volet le concernant. Il est nécessaire d'être en possession de votre prise en charge et de votre carte vitale.**

**À l'issue de votre consultation, une fois votre ordonnance de soins thermaux effectuée, rendez-vous à l'accueil des Thermes.**

### Nous nous attachons à la qualité de votre suivi médical :

Afin d'assurer la meilleure prise en soin possible et que votre séjour se déroule dans les meilleures conditions, nous vous encourageons à indiquer à votre médecin thermal tous problèmes de santé, traitements spécifiques, antécédents médicaux vous concernant.



## 2 VOUS VOUS PRÉSENTEZ À L'ACCUEIL DE L'ÉTABLISSEMENT THERMAL

**Une hôtesse vous accueille pour finaliser l'enregistrement de votre dossier.**

**Vous remettez les pièces vous permettant de compléter votre dossier** (détail p.13), si vous ne les avez pas envoyées auparavant de façon dématérialisée.

**Vous réglez votre cure avant son démarrage.**

**À l'issue de votre inscription, votre carte de cure vous est remise** avec l'ensemble des soins pour la période de 18 jours planifiée en fonction de votre traitement thermal.

L'hôtesse vous remet également votre bracelet qui vous permettra d'entrer et de sortir dans la zone de soin et d'utiliser le vestiaire automatique.



**Réduisons notre impact sur l'environnement**, protégeons notre littoral, sa faune et sa flore grâce à des bonnes pratiques au quotidien :

**Rapportez votre sac de cure** Balaruc-les-Bains ou un sac aux dimensions maximales suivantes :



Longueur : 56 cm

Largeur : 35 cm

Hauteur : 30 cm

**Votre sac de cure** vous permet de ranger vos vêtements en sécurité dans le vestiaire automatique. Nous vous invitons à écrire votre nom et prénom sur l'étiquette en façade du sac.

**Pensez à réserver pour l'année prochaine !**

Profitez d'être sur place pour vous renseigner et réserver votre prochain séjour auprès de nos hôtesse !



# VOTRE CURE AU QUOTIDIEN

Profitez, tout est organisé !

## VOTRE PLANNING DE CURE

Vous pourrez trouver sur votre carte de cure les horaires précis des soins vous permettant d'organiser votre journée en dehors de votre cure.

Entrée à 07:55	8:10	ILLUTATION / BOUE	NIV 3	SECT C	ATT C1	412
Heure d'entrée	Horaires des soins	Soins	Etage	Secteur/ Couloir	Zone d'attente	Cabine de soin

## COMMENT LE LIRE ?

Vos trois semaines de soins seront programmées lors de votre arrivée, en fonction de votre prescription et de la disponibilité de planning.

En fonction de votre date de cure, vos soins pourront être programmés indifféremment selon l'amplitude d'ouverture.

## VOTRE JOURNÉE DE CURE

Présentez-vous directement au niveau 1 (accès par l'ascenseur ou les escaliers) muni de :



VOTRE BRACELET



VOTRE SAC DE CURE



VOTRE TENUE

- Chaque jour, dès votre arrivée au vestiaire, un peignoir et une serviette vous seront remis. Pour la double orientation, un deuxième peignoir vous sera fourni pour plus de confort.
- Tous les jours, en fin de cure, vous devez déposer votre peignoir et votre serviette aux endroits prévus pour l'entretien.

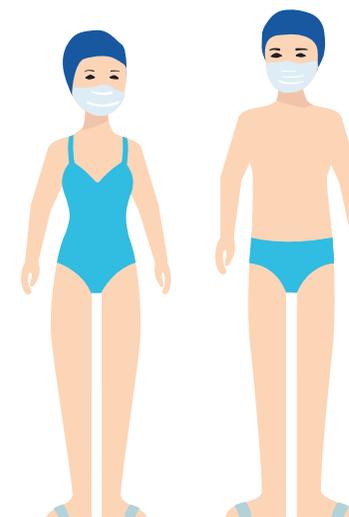
## ZOOM SUR VOTRE TENUE

Bonnet de bain

Pochette étanche et masques



Maillot de bain pour les femmes



Slip ou boxer de bain pour les hommes

Sandaes antidérapantes neuves et à usage unique dans les Thermes

## UN VESTIAIRE INNOVANT

L'établissement thermal dispose d'un vestiaire entièrement automatisé. Développé pour notre établissement et unique au monde, ce vestiaire vous permet de ranger vos affaires personnelles, sans contact, dans un espace isolé à l'entrée des soins. Votre sac est conservé dans un compartiment sécurisé dont l'entretien sanitaire est intégré dans notre protocole d'hygiène.

Pour apporter et ranger vos vêtements nous vous conseillons de vous munir de votre sac de cure (offert ou rapporté) ou d'un sac à la dimension appropriée

Longueur : 56 cm, Largeur : 35 cm, Hauteur : 30 cm.

Grâce à votre bracelet, vous pourrez utiliser le vestiaire facilement. Il est fortement déconseillé d'apporter des objets de valeur. Nous vous invitons à limiter vos affaires personnelles. L'établissement thermal ne pourra en aucun cas être tenu responsable des objets personnels des curistes (vol, perte, dégradation...)



En vente dans les boutiques Balaruc-les-Bains cosmétique

PACK CURISTE SANDALE + BONNET À PARTIR DE 15 €

SANDALES



BONNET



BALARUC  
*les bains*

MASQUES



GEL HYDRO-ALCOOLIQUE



3€ le masque en tissu  
0.90€ le masque chirurgical

1,06€



## UNE ÉQUIPE DÉDIÉE À VOS SOINS



Chaque jour, vos soins sont dispensés indifféremment par un agent thermal homme ou femme formé aux techniques de soins innovantes de Balaruc-les-Bains.

À chaque étage, les **responsables de soins** et les **responsables qualité** sont à votre écoute afin de répondre au mieux à vos attentes.

## UNE ÉQUIPE PARAMÉDICALE DIPLOMÉE

Un(e) **infirmièr(e)** est présente sur toute l'amplitude horaire des soins. Afin de vous accompagner au mieux tout au long de votre cure, nous vous invitons à lui déclarer tout problème de santé nécessitant une surveillance particulière ainsi que toute plaie avant le début des soins. Vous devez fournir le nécessaire à pansement. Les infirmières ne délivrent pas de médicaments.

Nos **kinésithérapeutes** vous prodiguent les soins adaptés à votre cure thermale.

### Vous avez des problèmes d'insuffisance rénale ? Vous souhaitez être suivi durant votre cure ?

Le centre de Néphrologie-Dialyse Saint Guilhem Bassin de Thau de Sète, situé dans l'enceinte de l'hôpital Saint Clair, peut vous accueillir. (A l'extérieur des Thermes).

Plus de renseignements ou réservations : 04 67 74 20 70

## RECOMMANDATIONS & HYGIÈNE



Dans un souci constant d'hygiène, l'établissement thermal et les médecins thermaux recommandent aux curistes de :

- Prendre une **douche savonnée** chaque jour. Une peau propre permet de mieux profiter des bienfaits de l'eau thermale.
- Se **laver les mains** avec du savon après chaque passage aux toilettes. Une bonne hygiène est le meilleur moyen de limiter les contaminations d'origine humaine.

## HYGIÈNE RENFORCÉE



Tout au long de votre présence en soin nous vous invitons à un **lavage régulier et une désinfection des mains**. Des **bornes de gel hydroalcoolique** sont à votre disposition. Nous vous invitons également à utiliser les poubelles dédiées pour jeter vos masques.

Le linge est désinfecté au sein de notre blanchisserie au moyen d'un produit virucide COVID-19 et d'une température de lavage et de séchage recommandées.

En cohérence avec le protocole sanitaire préconisé par le ministère de la santé, un **nettoyage toutes les heures** est effectué dans chaque vestiaire du niveau 1. À la demande du curiste, un dispositif de désinfection lingette et pulvérisateur est mis à disposition.

## À LA FIN DE VOTRE SÉJOUR

Avant la fin de votre séjour, veillez à ce que votre dossier soit bien complet, sans quoi votre attestation de cure ne pourra vous être délivrée.

Remettez votre bracelet de cure dans l'urne prévue à cet effet.



L'attestation de cure vous sera transmise par mail ou par voie postale après le traitement de votre dossier en facturation.



### COMMUNIQUONS PAR EMAIL

Nous vous invitons à vérifier l'exactitude de vos coordonnées auprès des hôtesses d'accueil et à nous communiquer votre adresse email pour plus de rapidité dans les échanges et la transmission de votre attestation de cure.

@Simplifiez-vous la vie



### Une question ? Un service dédié

Notre service relation client est consacré à l'écoute et la prise en compte de vos demandes. Nous répondons assidument à vos emails et courriers grâce à l'adresse suivante :

✉ [contact.thermes@thermesbalaruc.com](mailto:contact.thermes@thermesbalaruc.com)

### VOTRE SATISFACTION

Adressé par courriel lors de votre 3<sup>ème</sup> semaine de cure, le questionnaire de satisfaction nous permettra de cibler vos attentes et les points sur lesquels nous devons progresser pour améliorer notre service.

Nous vous remercions pour votre participation.

Vos appréciations et félicitations sont transmises et nous encouragent à vous offrir un accueil de qualité.

# RÉSERVEZ VOTRE CURE THERMALE

Cette demande d'inscription doit être envoyée à : SPLE Thermes de Balaruc-les-Bains - Service Réservation : 1 rue du Mont Saint-Clair  
B.P 45 - 34540 Balaruc-les-Bains Tél. : 04 67 51 76 01 - Fax : 04 67 51 76 91 - ✉ [accueil.reservation@thermesbalaruc.com](mailto:accueil.reservation@thermesbalaruc.com)



Pour valider votre réservation, merci d'accompagner votre réservation d'un chèque d'arrhes de 70 € par personne ou de 100 € par couple.  
Selon les conditions détaillées dans nos CGV présentes au verso de ce formulaire. (cf article 2 - "RÉSERVATION", 2.1 - cure conventionnée)

VOTRE IDENTITÉ	Curiste 1	Curiste 2
<b>Civilité</b>	<input type="checkbox"/> Madame <input type="checkbox"/> Monsieur	<input type="checkbox"/> Madame <input type="checkbox"/> Monsieur
<b>Nom</b>		
<b>Prénom</b>		
<b>Nom et prénom de l'assuré</b>		
<b>Sexe</b>	<input type="checkbox"/> Femme <input type="checkbox"/> Homme	<input type="checkbox"/> Femme <input type="checkbox"/> Homme
<b>Date de naissance</b>	..... / ..... / .....	..... / ..... / .....
<b>Adresse</b>	..... ..... .....	..... ..... .....
<b>Code postal</b>		
<b>Ville</b>		
<b>Téléphone Fixe + Portable</b>	..... / ..... / ..... / .....	..... / ..... / ..... / .....
<b>Email</b>		
<b>N° de sécurité sociale</b>		
<b>Profession</b>		
<b>Numéro de référence curiste (si déjà venu en cure)</b>		

VOTRE CURE	Curiste 1	Curiste 2
<b>Orientation</b>	<input type="checkbox"/> Rhumatologie (RH) <input type="checkbox"/> Phlébologie (PHL) <input type="checkbox"/> Rhumatologie + Phlébologie <input type="checkbox"/> Phlébologie + Rhumatologie	<input type="checkbox"/> Rhumatologie (RH) <input type="checkbox"/> Phlébologie (PHL) <input type="checkbox"/> Rhumatologie + Phlébologie <input type="checkbox"/> Phlébologie + Rhumatologie
<b>Date souhaitée pour commencer la cure (la cure commence obligatoirement un lundi)</b>	1 <sup>ère</sup> disponibilité : .....	1 <sup>ère</sup> disponibilité : .....
	2 <sup>ème</sup> disponibilité : .....	2 <sup>ème</sup> disponibilité : .....

VOTRE MÉDECIN (OBLIGATOIRE) Quel médecin vous a prescrit la cure ?	Curiste 1	Curiste 2
<b>Médecin prescripteur</b>	<input type="checkbox"/> Généraliste <input type="checkbox"/> Spécialiste	<input type="checkbox"/> Généraliste <input type="checkbox"/> Spécialiste
<b>Nom du médecin</b>		
<b>Adresse</b>	..... ..... .....	..... ..... .....
<b>Téléphone</b>	..... / ..... / ..... / .....	..... / ..... / ..... / .....
<b>Email</b>		

VOTRE SÉJOUR	Curiste 1	Curiste 2
<b>Serez-vous accompagné(e) lors de votre séjour à Balaruc ?</b>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
<b>Nom et coordonnées de la personne à joindre en cas de besoin</b>	..... .....	..... .....
<b>Si votre logement est réservé, Adresse de votre lieu de résidence et nom du loueur (Obligatoire)</b>	..... .....	..... .....

J'ai pris connaissance des conditions générales de vente et prestations de services qui figurent au verso du présent document et les accepte sans réserve. (Une copie de ces conditions générales m'est remise sur simple demande)

Date :

Signature :

# CONDITIONS GÉNÉRALES DE PRESTATIONS DE SERVICES

## 1. OBJET

Les présentes conditions générales de prestations de services règlent les rapports juridiques entre l'établissement thermal de la SPLETH de Balaruc-les-Bains et le client/curiste.

Toute inscription au sein de l'établissement entraîne l'adhésion aux conditions générales de prestations de services en vigueur à la date de réalisation des prestations ainsi que le respect des dispositions du règlement intérieur (+ ses annexes) applicable au sein de notre établissement.

## 2. RÉSERVATION

**2.1 Dans le cadre d'une cure conventionnée,** La demande de réservation devra être accompagnée du versement d'une avance\* de 70 € par personne afin que la réservation soit effective. En cas de réservation pour 2 personnes au moins de la même famille (conjoint, concubin, partenaire PACS, ascendant ou descendant au 1er degré), le montant de l'avance à verser sera de 50 € par personne.

Toute réservation non accompagnée du versement de l'avance sera réputée nulle.

*\*sauf prise en charge à 100 % (attestée sur présentation d'un justificatif dont la validité couvre la période de cure souhaitée) à savoir : AT/AS, ALD en rapport avec orientation cure, CMU.*

**2.2 Dans le cadre d'une prestation non conventionnée (soins à la carte, mini cure santé, ateliers santé)**

**2.2.1 Les mini-cures santé,** La réservation ne sera effective qu'à réception de la fiche de réservation accompagnée du versement d'un acompte (non remboursable\*) correspondant à 30 % du montant TTC des prestations commandées.

*\*(voir article 5.1.2)*

**2.2.2 Les soins à la carte et les ateliers santé,** La réservation ne sera effective qu'à réception du paiement intégral des prestations (100% du montant).

## 3. RÈGLEMENT

**3.1 Dans le cadre d'une cure conventionnée,** La somme avancée pour la réservation (70 € ou 100 €) sera déduite de la facture de soins.

Le ticket modérateur ainsi que les compléments tarifaires devront être réglés lors de l'inscription définitive à l'établissement thermal, avant le démarrage de la cure.

**3.2 Dans le cadre d'une cure non conventionnée,** La somme avancée pour la réservation sera déduite de la facture de soins. Le solde devra être réglé à l'établissement thermal avant le démarrage des prestations.

## 4. TARIFS

**4.1 Pour les cures non conventionnées,** Il s'agit des prix nets.

Chaque cure ou atelier indique les prestations incluses. Ils sont valables du 1er janvier au 31 décembre, sauf modification en cours d'année du fait d'un changement du taux de TVA ou d'offre promotionnelle particulière.

**4.2 Pour les cures conventionnées,** Les prix des forfaits agréés selon les différentes orientations thérapeutiques et prescriptions médicales sont donnés à titre indicatif et restent soumis à d'éventuelles modifications légales ou conventionnelles notamment de la part de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.

**Tout assuré se rendant sur le lieu de cure sans justificatif de prise en charge devra avancer la totalité des frais au tarif conventionné. De la même façon, en cas de prise en charge non valable, l'assuré devra régler l'intégralité du forfait thermal à l'établissement.**

## 5. MODIFICATION / INTERRUPTION

**5.1 Modification du fait du client,**

**5.1.1 Dans le cadre des cures conventionnées,** Toute demande de

modification doit être formulée par écrit avant la date d'entrée en cure et être ensuite acceptée expressément, par écrit, par les Thermes de Balaruc-les-Bains.

Le service réservation de l'établissement thermal essaiera, dans la mesure du possible et en fonction des plannings déjà établis, d'accéder à la demande de modification souhaitée.

En cas d'interruption de cure par l'assuré, celui-ci devra régler le montant du forfait thermal correspondant aux jours effectués.

En effet, les Caisses d'Assurance Maladie considèrent que si la cure est interrompue, seul le médecin contrôleur peut décider du remboursement. Aussi, quel que soit le taux, le risque, le régime de prise en charge et les motifs\* d'interruption de la cure, le curiste devra régler à l'établissement thermal le montant correspondant aux soins effectués et présenter ensuite à sa Caisse le document de prise en charge complété par notre établissement.

*\* La Sécurité sociale prend en compte 2 types de motifs, librement appréciés par la Caisse et le médecin contrôleur ensuite :*

*- la force majeure (motif grave et légitime)*

*- la raison médicale, lorsqu'elle est attestée par la fourniture d'un certificat médical.*

**5.1.2 Dans le cadre des cures non conventionnées,** Les soins et activités prévues dans les forfaits ne peuvent être ni échangés ni remboursés.

Seul un certificat médical attestant une contre-indication à une activité choisie permettra, dans la mesure du possible et en fonction du planning des réservations des Thermes, un changement d'activité/prestation et, éventuellement un remboursement des prestations non effectuées.

En l'absence de présentation d'un certificat médical attestant une contre-indication à recevoir les soins choisis, aucun remboursement des prestations non effectuées restantes ne pourra être réclamé par le client.

**5.2 Modification du fait des Thermes,**

**5.2.1 Dans le cadre des cures conventionnées,** Aucune modification d'orientation ou de forfait ne peut intervenir en cours de cure.

**5.2.2 Dans le cadre des cures non conventionnées,** Les Thermes de Balaruc-les-Bains se réservent le droit de modifier le contenu des programmes/ateliers ou certaines prestations prévues si des circonstances exceptionnelles l'exigent.

Les Thermes de Balaruc-les-Bains s'engagent, dans ce cas, à faire tout leur possible pour fournir au client, en remplacement, des prestations équivalentes.

## 6. ANNULATION

**6.1 Du fait du client,** Toute demande d'annulation de cure devra être signalée aux Thermes de Balaruc-les-Bains par courrier ou courriel comportant les coordonnées, le N° de dossier de cure et la date du séjour à annuler. C'est la date de réception du courrier ou courriel qui sera prise en compte.

**DÉLAI DE NOTIFICATION:**

• En cas d'annulation notifiée au minimum 30 jours avant la date d'entrée en cure, le montant de l'avance sur réservation déjà versé sera remboursé intégralement.

• En cas d'annulation notifiée moins de 30 jours avant la date d'entrée en cure (ou en cas de non présentation), aucun remboursement du montant de l'avance déjà versée ne pourra être réclamé sauf sur présentation d'un certificat médical.

Dans le cadre des soins "hors cures conventionnées", en cas de retard du client par rapport à l'horaire prévu, la durée de la prestation s'en trouvera réduite et les prestations qui n'auront, de ce fait, pas pu être effectuées ne feront l'objet d'aucun remboursement.

**6.2 Du fait des Thermes,** Lorsque des circonstances exceptionnelles l'exigent et rendent impossible la réalisation des soins, les Thermes s'engagent à

repositionner, dans la mesure du possible toute prestation/soin n'ayant pu être effectué(e).

(Dans le cadre des cures conventionnées, les prestations non réalisées ne seront pas facturées par la suite à la Caisse d'Assurance Maladie)

En revanche, aucune indemnité ne pourra être réclamée par le client/curiste.

## 7. RESPONSABILITÉ

Notre établissement n'est pas agréé pour recevoir des personnes ayant des pathologies nécessitant un accompagnement personnel.

Il appartient au client/curiste de s'assurer, auprès de son médecin traitant, qu'il n'existe aucune contre-indication avec les soins et activités dispensées au sein de notre établissement.

Notre établissement n'accepte que les personnes âgées de plus de 16 ans (révolus) au jour d'entrée en cure. Tout mineur âgé de plus de 16 ans ne pourra être accepté que sur présentation d'un certificat médical de non contre-indication et s'il est accompagné d'un adulte effectuant lui-même la cure sur la même période.

**Dans le cadre d'une cure conventionnée,** Les Thermes de Balaruc-les-Bains ne pourront être tenus responsables d'une mauvaise orientation médicale ni des actes ou omissions des médecins avant ou pendant la cure.

**Dans le cadre d'une cure non conventionnée,** Un certificat médical de non contre-indication aux soins et prestations prévues dans le forfait est obligatoire.

En cas de non transmission de ce certificat médical par le client/curiste, l'établissement thermal ne pourra être tenu responsable des problèmes de santé que les prestations/soins effectués auprès du client auraient pu lui causer.

En aucun cas les Thermes de Balaruc-les-Bains ne pourront être responsables du fait de circonstances de force majeure, du fait du tiers étranger à l'exécution des prestations prévues au contrat ou de la mauvaise exécution du contrat imputable au client.

Toutes les mentions relatives au prix, prestations, formalités administratives ou sanitaires figurant dans nos brochures ne sont fournies qu'à titre purement indicatif et ne peuvent constituer un engagement définitif de notre part.

**En tous les cas, l'établissement thermal ne pourra être tenu pour responsable des objets personnels appartenant aux curistes (vol, perte, dégradation...).**

**Aussi, il est fortement déconseillé d'apporter des objets de valeur (bijoux, smartphon...).**

## 8. CONDITIONS D'ACCES AUX SOINS ET AUX BASSINS

**8.1 Sandales antidérapantes neuves obligatoires** L'attention des clients/curistes est attirée sur le fait que l'accès aux soins et aux bassins nécessite le port obligatoire de sandales en plastique neuves antidérapantes. Pour des raisons d'hygiène, le port du bonnet de bain est également obligatoire dans les bassins.

**8.2 Tenue** Le port des shorts de bains, sous-vêtements ou burkini est interdit.

**8.3 Etat de santé** Toute personne se présentant afin de bénéficier d'une prestation (conventionnée ou non) au sein de notre établissement déclare ne pas être porteur du virus COVID-19 ou de toute autre pathologie transmissible dans le cadre des soins (air, eau, proximité avec des tiers...). Tout changement lié à cet état de santé doit être immédiatement signalé au personnel de l'établissement.

## 9. CONDITION DE PRESENTATION DANS L'ETABLISSEMENT THERMAL

**9.1 Hygiène,** Toute personne se présentant au sein de notre établissement afin d'y recevoir des soins (cures conventionnées ou libres) doit veiller à

avoir une bonne hygiène corporelle (douche préalable) afin de permettre une meilleure efficacité des soins. Toute personne atteinte d'une lésion ou infection contagieuse ne pourra pas être acceptée au sein de notre établissement afin d'éviter toute contamination aux autres clients. En cas de survenance d'une telle affection pendant le séjour au sein de notre établissement, le service de l'infirmier ou référent COVID-19 lorsqu'il s'agit d'un cas de suspicion ou d'une infection à la COVID-19 devra en être immédiatement informé. La Direction se réserve le droit d'interrompre la cure /soins de toute personne atteinte de ce type de pathologie.

En cas de lésion cutanée ou plaie ouverte, la personne doit immédiatement et obligatoirement en informer le service de l'infirmier qui pratiquera au besoin, exceptionnellement pour faire face à l'urgence, un pansement étanche afin de permettre à la personne de poursuivre les soins. Toutefois, il appartient au curiste de se présenter, pour recevoir les soins, avec un pansement étanche déjà posée sur la plaie ou la lésion cutanée. La charge de l'achat des pansements nécessaires incombant au curiste.

**9.2 Obligation de vigilance et prudence** our l'accès aux bassins et aux cabines de soins, le port du bonnet de bain et de sandales en plastique antidérapantes neuves est obligatoire (articles disponibles en vente sur place dans notre boutique).

Il est demandé au curiste de faire preuve de prudence et de vigilance dans ces zones en adaptant notamment son comportement (marche lente, prise d'appui...).

Les conséquences dommageables liées aux chutes de curistes au sein des Thermes lorsqu'elles sont dues à un manque de vigilance et/ ou de prudence ne sauraient engager la responsabilité de notre établissement.

## 10. RECLAMATION

Toute réclamation éventuelle devra être adressée à la SPLETH de Balaruc-les-Bains par lettre recommandée avec accusé de réception à l'attention du service relation clientèle.

Cette réclamation devra obligatoirement être accompagnée de justificatifs et intervenir, au plus tard, dans les 15 jours après la fin de la cure du client.

Une réclamation adressée hors délai ou sans justificatif à l'appui ne pourra pas être prise en compte.

## 11. MEDIATEUR A LA CONSOMMATION

Conformément aux articles L.152-1 à L.152-5 du Code de la consommation, tout consommateur a le droit de recourir gratuitement à un médiateur de la consommation en vue de la résolution amiable du litige qui l'oppose à un professionnel.

Pour tout litige ne concernant pas un service de santé, le Médiateur du thermalisme peut être saisi : sur le site [www.mediateurduthermalisme.org](http://www.mediateurduthermalisme.org) ou par voie postale à l'adresse suivante : Monsieur Daniel BOULIN - Médiateur du thermalisme - 157 chemin de Garia - 64300 LAA MONDRANS

## 12. LOI APPLICABLE ET ATTRIBUTION DE JURIDICTION

La loi applicable est la loi française.

En cas de litige et à défaut d'accord amiable entre les parties, tout différend relèvera de la compétence juridictionnelle des juridictions judiciaires de Montpellier(34).

## 13. PROTECTION DES DONNEES PERSONNELLES

Conformément à la réglementation en vigueur, le client dispose d'un droit d'accès, de rectification, de modification et de suppression des données le concernant. Le client peut expressément s'opposer à la divulgation de ses coordonnées. Pour cela, il lui suffit de le signaler en écrivant à : SPLETH de Balaruc-les-Bains, BP 45, 1 rue du Mont Saint Clair, 34 540 Balaruc-les-Bains.



# EN PLUS DE VOTRE CURE

*Agrémentez votre cure de soins complémentaires selon vos envies, expérimentez de nouveaux soins thermaux.*

## LES SOINS THERMAUX À LA CARTE

### Complétez votre cure de soins thermaux

#### Les soins thermaux spécifiques rhumatologie concernés

Hydrojets du dos, douche dorsale, étuves

#### Les soins thermaux spécifiques phlébologie concernés

Couloir de marche, compresses, hydrojets des jambes, douche de pulvérisation des membres, bain massant des jambes.

1 soin .....	19€
3 soins .....	52€
6 soins .....	97€
12 soins .....	178€

## APPLICATION DE BOUE THERMALE À LA CARTE

Lit d'application de boue thermique, unique en France, breveté et plusieurs fois récompensé, est un soin thermal rhumatologie particulièrement apprécié par nos patients.

Allongé sur un lit d'application, des buses positionnées par l'agent thermal diffusent une boue liquide et onctueuse à l'eau thermale de Balaruc-les-Bains. Soin chaud à une température constante de 42°C pendant 13 minutes, il a un effet anti-inflammatoire, antalgique et myorelaxant.

1 soin .....	35€
3 soins .....	97€
6 soins .....	179€
12 soins .....	328€

## DOUCHE AUX JETS À LA CARTE

La douche au jet d'eau thermale agit en massage musculaire et veino-tonique.

**En exclusivité à Balaruc-les-Bains cette douche est effectuée par un agent thermal à l'aide de deux jets d'eau.**

Elle est indiquée pour son effet général stimulant et antalgique et ses bienfaits localisés sur les muscles du rachis et dans son ensemble sur les ceintures scapulaires et pelviennes.

1 soin .....	29€
3 soins .....	80€
6 soins .....	148€
12 soins .....	271€

## HYDRO-AÉROBAINS À LA CARTE

Un **bain 100% eau thermale bouillonnant** composé de jets d'eau thermale et de bulles d'air.

Des jets d'eau thermale sont diffusés sous pression courante, et réalisent un hydromassage en suivant les trajets musculaires. Des bulles d'air comprimées provoquent un massage décontractant et relaxant du corps.

Son action est antalgique et drainante, décontractante et relaxante.

1 soin .....	35€
3 soins .....	97€
6 soins .....	179€
12 soins .....	328€

# LE PARCOURS SANTÉ LOMBALGIE

149€



Ce parcours santé est conseillé en complément de votre cure thermale. Il n'est pas pris en charge par la sécurité sociale et reste donc à vos frais.

*La lombalgie ou plus communément "mal de dos" fait partie des symptômes les plus fréquemment évoqués aujourd'hui. Aussi bien au travail qu'à la maison, il existe une multitude de gestes parasites et de mauvaises postures qui aboutissent bien souvent à la lombalgie.*

**Le parcours santé Lombalgie vous propose un accompagnement spécifique** visant à compléter les bienfaits des soins de votre cure thermale pour :

- **mieux comprendre les mécanismes** de cette pathologie chronique,
- **réadapter votre comportement** pour une meilleure gestion de la fatigue et de la douleur,
- **améliorer votre qualité de vie** grâce à l'activité adaptée et aux conseils nutrition.

Dès le premier jour votre suivi sera assuré par une équipe dédiée à faciliter vos démarches. Le parcours santé lombalgie démarre par une évaluation des aptitudes physiques et un bilan nutrition.

7 ateliers collectifs sont ensuite répartis sur les 18 jours de cure, définis lors du bilan d'entrée en programme :

- **Stretching**
- **Pilates**
- **Marche active**
- **Sophrologie collective**
- **Relaxation progressive**

Il comprend ensuite l'accès à :

- une conférence "diététique et maladies inflammatoires",
- un atelier diététique ludique et un atelier activités physiques adaptées "lombalgie".

En fin de cure, un bilan est effectué et votre suivi est assuré par une prise de RDV téléphonique à 3 mois.

# LES SOINS SANTÉ VOUS BIEN

*Nous avons réuni des professionnels, experts dans leurs domaines, et dont l'objectif est de mettre à votre service des activités adaptées à vos attentes, conçues grâce à leur savoir-faire et leur expérience.*

**Activités physiques adaptées. Expert en remise en forme et confiance en soi, notre coach sportif vous accompagne.**

## POUR FAIRE DU SPORT

### Stretching

Activité physique douce qui consiste à étirer la musculature et assouplir les articulations. Le stretching permet d'acquérir une certaine souplesse générale, une posture et un maintien, très utiles pour le corps au quotidien.

### Pilates

Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. La méthode Pilates est principalement utilisée dans une perspective d'amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien d'une bonne posture.

#### Séance collective de 50 minutes

<b>1 séance collective</b> .....	<b>13€</b>
<b>2 séances collectives</b> .....	<b>20€</b>
<b>3 séances collectives</b> .....	<b>25€</b>

## A SON RYTHME

### Atelier Lombalgie - Maintien et prévention des maux de dos

Une séance spécifique pour apprendre les bons gestes et postures à adopter, muscler votre dos et votre ceinture abdominale.

### Relaxation progressive

La relaxation progressive est une méthode développée par le Dr Edmund Jacobson au début du 20<sup>ème</sup> siècle.

Elle est de nos jours largement utilisée dans le milieu médical. Le principe se fonde sur des techniques dirigées de réduction du tonus musculaire qui ont pour effet de détendre la totalité du corps et, par voie de conséquence, d'obtenir un relâchement des tensions nerveuses et psychiques.

Cette méthode est particulièrement indiquée dans le cadre de la gestion du stress, des douleurs musculo-squelettiques et même des addictions.

#### Séance collective de 50 minutes

<b>1 séance collective</b> .....	<b>13€</b>
<b>2 séances collectives</b> .....	<b>20€</b>
<b>3 séances collectives</b> .....	<b>25€</b>

## ENSEMBLE...

### Marche active

Cette activité est rattachée aux activités reconnues par la Fédération Française de Randonnée.

Un parcours de balade découverte mêlant activité physique, tourisme et échanges !

Parcours prédéfini dans les parcs de la ville de Balaruc-les-Bains et tout autour de la presqu'île.

La marche active avec bâtons comprend un échauffement, une randonnée en extérieur guidée et animée.

Il se termine par une séance d'étirements sur la promenade et les pontons.

Les Thermes mettent à disposition du curiste les bâtons de randonnée.

Le curiste doit prévoir les chaussures de sport ou de marche et une bouteille/gourde d'eau.

#### Séance collective de 2 heures

<b>1 séance collective</b> .....	<b>7€</b>
----------------------------------	-----------

*Les tarifs mentionnés sont indiqués à titre indicatifs et sont susceptibles d'évoluer.*

## REMETTRE DE L'ÉQUILIBRE DANS SON CORPS

### La sophrologie

#### Libérez vos tensions

La sophrologie nous invite à nous concentrer sur notre corps et notre esprit afin de relâcher les tensions et apaiser les empreintes négatives qui marquent nos personnalités.

#### Séance individuelle de 50 minutes

1 séance individuelle.....	45€
2 séances individuelles.....	75€
3 séances individuelles.....	99€

#### Séance collective de 50 minutes

1 séance collective.....	13€
2 séances collectives.....	20€
3 séances collectives.....	25€



### La nutrition

#### Notre diététicienne à votre écoute, vous conseille et vous suit au delà de votre séjour à Balaruc-les-Bains

Quel que soit le thème abordé, en matière de nutrition, la connaissance de l'équilibre et de la structure alimentaire joue un rôle fondamental dans le bien-vieillir. La nutrition demeure la base du maintien d'une bonne santé et garantit la longévité.

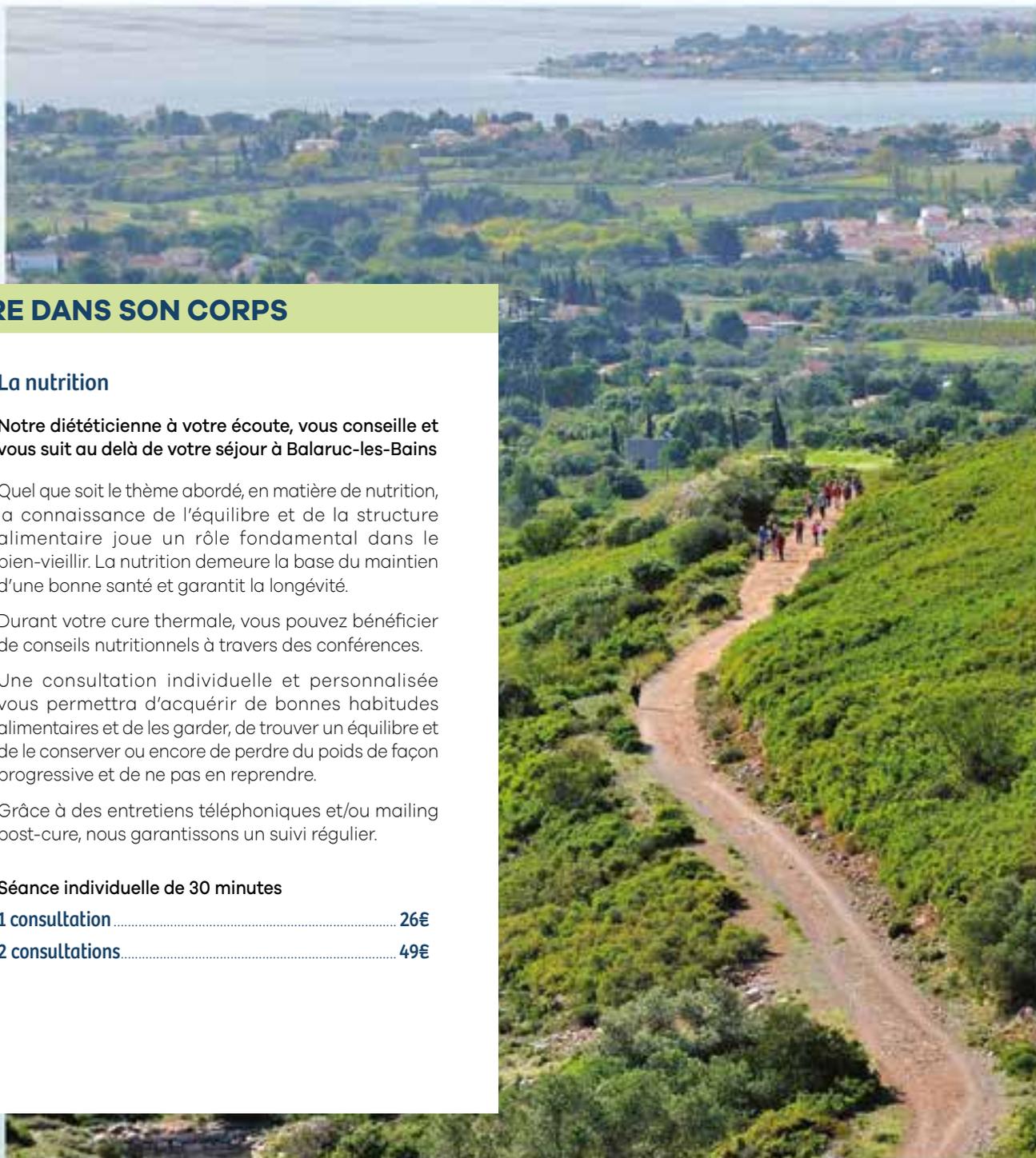
Durant votre cure thermale, vous pouvez bénéficier de conseils nutritionnels à travers des conférences.

Une consultation individuelle et personnalisée vous permettra d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires et de les garder, de trouver un équilibre et de le conserver ou encore de perdre du poids de façon progressive et de ne pas en reprendre.

Grâce à des entretiens téléphoniques et/ou mailing post-cure, nous garantissons un suivi régulier.

#### Séance individuelle de 30 minutes

1 consultation.....	26€
2 consultations.....	49€



## APAISER SON ESPRIT

### L'hypnothérapie

Notre hypnothérapeute crée la confiance pour vous aider à lâcher prise, se reconstruire, et retrouver confiance en soi.

L'hypnothérapie est une technique naturelle et saine qui permet de vous libérer de comportements, d'émotions, ou de situations négatives afin d'atteindre votre objectif. Cet accompagnement a pour but de vous faire accéder en conscience, au bien-être mental, physique et relationnel.

Elle permet l'accès au vaste potentiel qu'est l'inconscient qui dans cet état dit de conscience modifié est extrêmement réceptif aux suggestions positives qu'il enregistre et retranscrit.

Les prérequis pour un excellent résultat :

- être engagé à vivre autrement et surtout avoir confiance en la personne qui vous accompagne.

#### Consultation individuelle de 50 minutes

1 consultation .....	55€
2 consultations .....	95€
3 consultations .....	135€

Ce dispositif est particulièrement préconisé pour initier un vrai travail de fond.

## EN MUSIQUE...

### Le tang'équilibre

Entrez dans la danse avec nos danseurs professionnels, qui vous initient avec musicalité au tango argentin pour se sentir plus léger.

Le tango argentin, par la diversité de ses rythmes dans des styles différents, procure des émotions particulières et présente de nombreux bienfaits pour l'équilibre tant physique que psychique et cérébral.

Faites-vous plaisir en pratiquant cette danse et surtout du bien, quel que soit votre potentiel physique ou aisance corporelle.

1 séance .....	13€/pers - 24€/couple
3 séances .....	35€/pers - 60€/couple
6 séances .....	59€/pers - 100€/couple

Prenez part au développement des futurs soins en participant à notre enquête de satisfaction. La parole est à vous.

## LA SANTÉ POUR TOUS À BALARUC-LES-BAINS

Balaruc-les-Bains ouvre prochainement la **première MAISON SPORT SANTÉ** du département labellisée par le ministère des sports.

Cet établissement est destiné à accompagner les personnes souhaitant débiter ou reprendre une activité physique et sportive pour leur santé et leur bien-être.

Vous pourrez bénéficier d'un programme sur mesure et d'un suivi personnalisé pendant votre cure en participant à des activités physiques adaptées, en bénéficiant de conseils de professionnels du sport et de la santé.

Votre accompagnement ne s'arrête pas à la fin de votre cure. Vous serez également contacté pour un suivi après votre séjour.

### Retrouvez confiance après la COVID-19

La crise sanitaire a amplifié le niveau de détresse psychologique qui peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivent des réactions de stress, d'anxiété et de déprime.

La cure thermale constitue le moment opportun pour redevenir acteur de sa santé et prendre soin de son corps et de son esprit.

Afin de vous accompagner, nos équipes internes et partenaires de la maison sport santé développent pour la nouvelle saison thermale 2021 des programmes sur mesure visant à identifier et comprendre les mécanismes de la spirale émotionnelle pour parvenir à les accepter, se projeter et retrouver équilibre et sérénité.

Pour plus de renseignements, rendez-vous à l'accueil de l'établissement thermal.

Les tarifs mentionnés sont indiqués à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer.



### 4 SOINS PAR JOUR

La cure comprend les soins en rhumatologie suivants :

- Application de boue thermique
- Hydro-aérobains

+

2 soins au choix parmi les soins en rhumatologie suivants :

- Étuves
- Hydrojets du dos
- Douche dorsale



## LA MINI CURE SANTÉ RHUMATOLOGIE

De la journée de découverte à la pause thermique de 6 jours, accordez-vous un concentré de cure pour soulager vos douleurs articulaires et maux de dos.

Découvrez nos soins spécifiques en rhumatologie : bains et jets massants, application de boue aux effets antalgiques, anti-inflammatoires et relaxants.

Profitez tout simplement des bienfaits de l'eau thermique de Balaruc-les-Bains.

*Choisissez une formule de 1, 2, 5 ou 6 jours :*

79€

### CURE 1 JOUR

4 soins / jour



155€

### CURE 2 JOURS

4 soins / jour



378€

### CURE 5 JOURS

4 soins / jour



449€

### CURE 6 JOURS

4 soins / jour



Cette mini cure santé n'est pas prise en charge par la sécurité sociale et reste donc à vos frais.



### 5 SOINS PAR JOUR

La cure comprend les soins en phlébologie suivants :

- Couloir de marche
- Hydrojets des jambes
- Douches de pulvérisation des membres
- Bain massant des jambes
- Compresses



## LA MINI CURE SANTÉ JAMBES LÉGÈRES

De la journée de découverte à la pause thermale de 6 jours, accordez-vous un concentré de cure pour agir sur vos troubles liés à une mauvaise circulation veineuse, et inconforts de type jambes lourdes.

Découvrez nos soins spécifiques de phlébologie : bains massants, compresses, et couloir de marche aux effets stimulants, drainants et calmants. Laissez agir les bienfaits de l'eau thermale de Balaruc-les-Bains.

*Choisissez une formule de 1, 2, 5 ou 6 jours :*

### CURE 1 JOUR

5 soins / jour

56€



### CURE 2 JOURS

5 soins / jour

106€



### CURE 5 JOURS

5 soins / jour

249€



### CURE 6 JOURS

5 soins / jour

298€



Cette mini cure santé n'est pas prise en charge par la sécurité sociale et reste donc à vos frais.



## LA MINI CURE SANTÉ RHUMATO-PHLÉBO

De la journée de découverte à la pause thermale de 6 jours, accordez-vous une expérience thermale profonde et reminéralisante.

Découvrez notre offre de soins spécifiques en rhumatologie et phlébologie riche en bains, jets massants et application de boue. Ressourcez-vous grâce à l'eau thermale de Balaruc-les-Bains.

*Choisissez une formule de 1, 2, 5 ou 6 jours :*

### CURE 1 JOUR

6 soins / jour

98€



### CURE 2 JOURS

6 soins / jour

189€



### CURE 5 JOURS

6 soins / jour

459€



### CURE 6 JOURS

6 soins / jour

545€



Cette mini cure santé n'est pas prise en charge par la sécurité sociale et reste donc à vos frais.



### 6 SOINS PAR JOUR

La cure comprend les soins en rhumatologie et phlébologie suivants :

- Application de boue
- Hydrojets du dos
- Douche dorsale
- Couloir de marche
- Compresses
- Bain massant des jambes



# O'balia

SPA THERMAL

Écrin de beauté & de bien-être à Balaruc-les-Bains

04 67 18 52 05

[www.obalia.fr](http://www.obalia.fr)



  
**BALARUC**  
*les bains*

Soins à base d'eau thermale de Balaruc-les-bains  
Boutique des Thermes, Boutique Sévigné, Spa thermal O'balia.

[www.balaruc-cosmetique.com](http://www.balaruc-cosmetique.com)



# VENIR À BALARUC-LES-BAINS

## EN TRANSPORT EN COMMUN

### En train

Infoligne SNCF : 3635 (0,34 €/minute)

Gare de Sète avec TGV direct Paris-Sète, durée 3 h 45

Taxis et autocars au départ de la gare SNCF de Sète

### En bus

BUS DE VILLE **Ligne n° 14** (ligne gratuite)

Balaruc-les-Bains / Balaruc-le-Vieux centre commercial.

Liaison entre les différents quartiers de Balaruc-les-Bains

BUS DE VILLE **Ligne n° 10**

Sète / Balaruc-les-Bains / Sète

Fonctionne tous les jours de la semaine

**Rappel** : circulation navette thermique suspendue en raison de la crise sanitaire

### En avion

- Aéroport de Montpellier (29 km) 04 67 20 85 85
- Aéroport de Béziers (48 km) 04 67 80 99 09
- Aéroport de Nîmes (75 km) 04 66 70 49 49

## EN VOITURE

**Autoroute A9 à 30 minutes de Montpellier**

**Sortie Sète / Balaruc-les-Bains**

Les principaux parkings de proximité et espaces de stationnement à moins de 10 minutes du centre-ville :

- **Rue du Stade** : 100 places
- **Parking Guinguette** : 83 places
- **Avenue de la Gare** : 50 places
- **Allée des Sources** : 100 places

## STATIONNEMENT

**ZONE BLEUE • 200 PLACES**

**Stationnement limité à 1h30. Places gratuites et accessibles**

**où ?** Plan du port, Avenue du port, Place Lucien Salette, Rue Montgolfier, Rue de la République, Rue des Anciens Thermes, Avenue de Montpellier, Rue du Docteur Bordes.

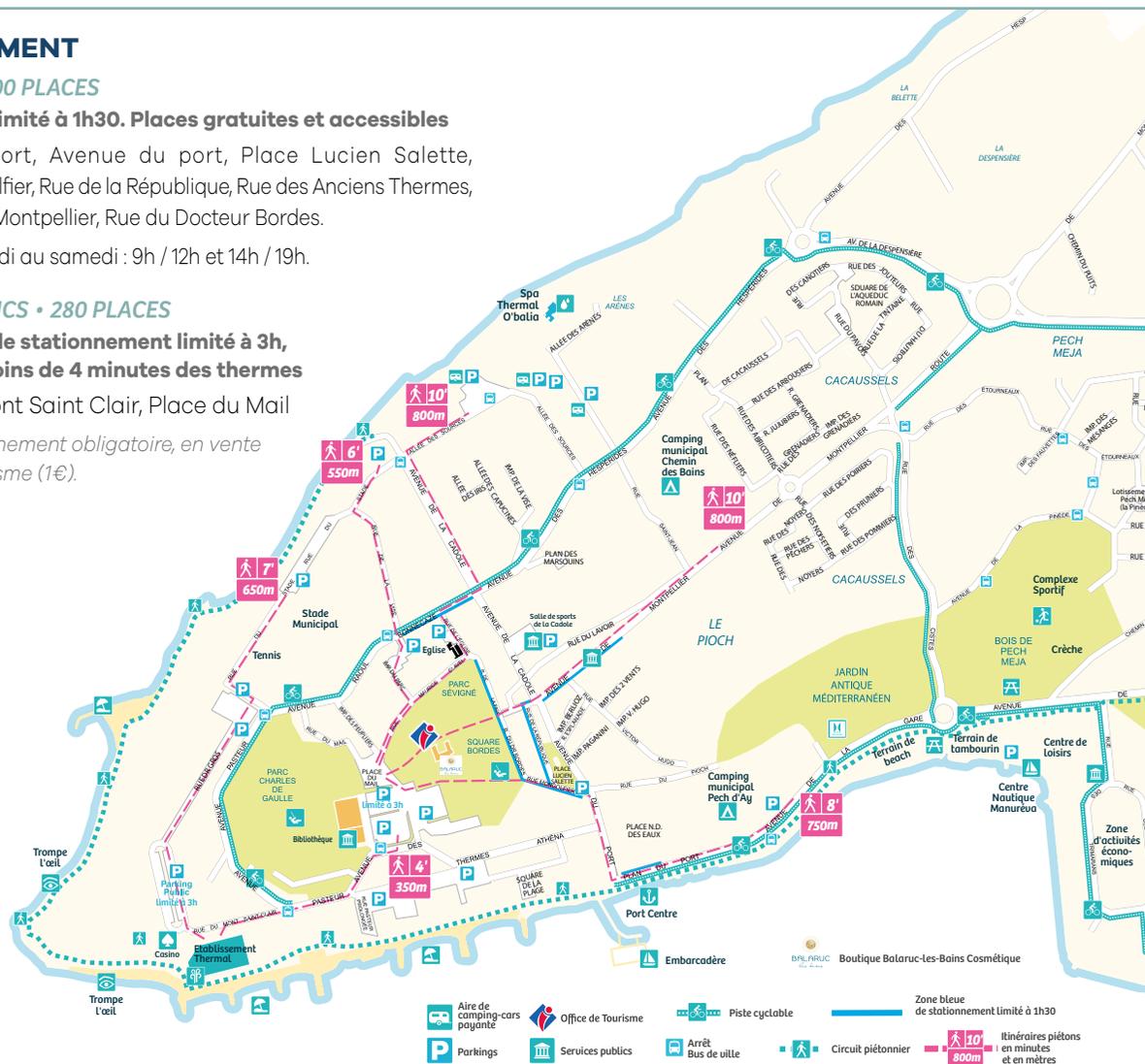
**quand ?** Du lundi au samedi : 9h / 12h et 14h / 19h.

**PARKINGS PUBLICS • 280 PLACES**

**dans des zones de stationnement limité à 3h, gratuites et à moins de 4 minutes des thermes**

**où ?** Rue du Mont Saint Clair, Place du Mail

Disque de stationnement obligatoire, en vente à l'Office de Tourisme (1€).



## SUR PLACE, DÉPLACEZ-VOUS À PIED OU À VÉLO !



Les Thermes et la station de Balaruc-les-Bains s'engagent dans la mise en place de projets et la promotion de l'activité physique et sportive pour la santé et le bien-être, de toutes et tous, tout au long de la vie. Pour venir en cure un parking pour les vélos est accessible sur le côté de l'établissement thermal.

Sur place des professionnels vous proposent la location de vélos, le transport en coursier pour allier balade et activités quotidiennes.

Le Rézo pouce, le dispositif d'auto-stop au quotidien, est implanté sur le bassin de Thau. Pour tout renseignement merci de vous rapprocher de l'office de tourisme de Balaruc-les-Bains.

Les Thermes sont partenaires des professionnels qui mettent en place des réseaux de déplacements alternatifs au sein de la station. Rendez-vous à l'accueil de l'établissement thermal pour tout renseignement.

MON COURSIER DE QUARTIER : Vélo Taxi - Service de proximité  
06.25.35.00.84 [franck.g@moncoursierdequartier.com](mailto:franck.g@moncoursierdequartier.com)



Offices de  
Tourisme  
de France

**BALARUC**  
LES BAINS

Commune de France  
Tourisme

# BALARUC TOURISME OFFICE DE TOURISME

*Nos conseils accompagnent vos envies !*

[www.balaruc-les-bains.com](http://www.balaruc-les-bains.com)



Balaruc Tourisme (Office de Tourisme de Balaruc-les-Bains)  
Pavillon Sévigné - 34540 Balaruc-les-Bains - +33 (0)4 67 46 81 46  
[contact@balaruc-les-bains.com](mailto:contact@balaruc-les-bains.com) - [www.balaruc-les-bains.com](http://www.balaruc-les-bains.com)



*Au cœur de la lagune de Thau, Balaruc-les-Bains, la plus méditerranéenne des stations thermales, possède de multiples atouts pour conjuguer soins et détente, et faire de votre séjour un grand moment de découverte.*



## PARTENAIRE DE VOTRE SÉJOUR

Balaruc Tourisme, situé en cœur de ville au Pavillon Sévigné, vous propose de multiples services :

- **Espace Billetterie** : activités, sorties bateaux, excursions... découverte : Lagune de Thau, Méditerranée, Canal du Midi, Massif de la Gardiole. Spectacles... produits boutiques...
- **Informations sur les incontournables de la région**
- Obtenez **Votre Carte B.I.P.**, sources d'avantages.

## CHOISIR SON HÉBERGEMENT

Privilégier un hébergement recensé à l'**Office de Tourisme** c'est faire le choix de la **sécurité** et de la **qualité**, à **prix adaptés**.

## VOTRE GUIDE HÉBERGEMENT

Meublés de tourisme par agences immobilières ou par particuliers, hôtels, résidences de tourisme, campings, villages de vacances.

**Nos conseillers en séjour sont à votre écoute pour vous accompagner dans votre recherche d'hébergement.**

## UNE GASTRONOMIE LOCALE À DÉCOUVRIR

Pour découvrir le meilleur de la gastronomie locale, Balaruc-les-Bains recèle d'**excellents restaurants**.

Produits de la mer, coquillages de la lagune de Thau, vins et apéritifs, votre séjour à Balaruc sera un moment d'étonnement gustatif. **Régalez-vous !**



@balaructourisme



@balaruc\_tourisme



@balaruclesbains



## CARTE BIP SOURCES D'AVANTAGES

**Demandez Votre Carte BIP "Source d'Avantages"**  
Profitez de **nombreuses réductions** auprès de nos partenaires et tentez de **gagner un séjour!**

Devenez une **Balaruc Importante Personne !**

**Pour imprimer votre carte BIP :**

1. Présentez une preuve d'hébergement à l'**Office de Tourisme**.
2. Participation forfaitaire de 1 €.



## DES COMMERCES ET SERVICES DYNAMIQUES DE PROXIMITÉ

Profitez de l'ambiance de la station balarucoise pour flâner dans les boutiques et commerces.



**BALARUC**  
LES BAINS  
les Thermes



## RENSEIGNEMENTS

### Les Thermes de Balaruc-les-Bains

#### Station thermale de Méditerranée

#### TÉLÉPHONES

**POUR EFFECTUER UNE RÉSERVATION**  
contactez par téléphone le 04 67 51 76 01  
ou par mail [accueil.reservation@thermesbalaruc.com](mailto:accueil.reservation@thermesbalaruc.com)

#### Le service Réservation téléphonique est ouvert :

Du lundi au vendredi : 08h30 - 18h00

Le samedi : 08h30 - 12h00

#### Le service Accueil est ouvert :

Le lundi : 06h00 - 18h00

Du mardi au vendredi : 08h00 - 18h00

Le samedi : 08h30 - 18h00

#### SAISON THERMALE 2021 du 5 avril au 18 décembre 2021

Les Thermes de Balaruc-les-Bains  
1 rue du Mont Saint Clair - BP 45  
34540 BALARUC-LES-BAINS

#### HÉBERGEMENT

Balaruc Tourisme  
Téléphone 04 67 46 81 46  
Fax 04 67 46 81 54

✉ [contact@balaruc-les-bains.com](mailto:contact@balaruc-les-bains.com)  
[balaruc-les-bains.com](http://balaruc-les-bains.com) : rubrique "se loger"

**Téléphone Standard : 04 67 51 76 01    Fax standard : 04 67 51 76 91**

**LES THERMES DE BALARUC-LES-BAINS • SPLETH - 1 rue du Mont Saint-Clair • BP 45 - 34 540 Balaruc-les-Bains**  
**Site web : [www.thermesbalaruclesbains.com](http://www.thermesbalaruclesbains.com) • ✉ [contact.thermes@thermesbalaruc.com](mailto:contact.thermes@thermesbalaruc.com)**

*Au moment où nous publions ce livret, notre pays est touché depuis le mois de mars 2020 par une crise sanitaire liée à une épidémie de COVID-19. En conséquence nous adaptons notre organisation et nos horaires d'ouverture. Selon l'évolution du contexte sanitaire, les recommandations des autorités sanitaires et gouvernementales, nos horaires sont susceptibles d'évoluer.*

*Certaines photos présentées dans ce livret ont été prises avant la crise sanitaire de 2020 et ne tiennent pas compte des mesures barrières et de la charte sanitaire en vigueur dans l'établissement au moment de la publication de ce livret.*

*Les photos, descriptifs, dates et horaires ne sont pas contractuels et ne sauraient engager la SPLETH, ils sont donnés à titre indicatif uniquement. Les tarifs des soins et prestations mentionnés dans le présent livret sont susceptibles d'évoluer en fonction des évolutions législatives et réglementaires ou d'une évolution de la politique tarifaire de la Direction.*