



LES THERMES
SAINT-GERVAIS
MONT BLANC

Programme Type VIVA :

1^{ère} Semaine :

Lundi :

8h15 : Bienvenue aux Thermes de Saint Gervais – Formalité d’entrée en cure (5-10min)

8h30-45 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

Fin de matinée à partir de 10h30 : Consultation d’entrée en cure avec le médecin thermal (10-15min)

13h ou 14h : Mise en place du Programme VIVA avec le coach APA (Activité Physique Adaptée) (45min-1h)

Mardi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

10h30 : Pot d’accueil curiste dans le hall médical (1 semaine/2) (45-60min)

Mercredi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

10h30-45 : Séance d’APA en extérieur (1h30-2h)

Jedi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

Vendredi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

10h30-45 : Séance d’APA en milieu aquatique dans les Bains du Mont Blanc (2h-2h30)

12h30-13h : Repas OFFERT par les Thermes et partagé avec le coach (1h-1h30)

Samedi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)



2^{ème} Semaine :

Lundi :

8h30-45 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

10h30-45 : Séance d'APA en milieu aquatique dans les Bains du Mont Blanc (2h-2h30)

Mardi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

10h30 : Pot d'accueil curiste dans le hall médical (1 semaine/2) (45-60min)

Mercredi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

10h30-45 : Séance d'APA en extérieur (1h30-2h)

Jedi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

14h : Atelier Diététique (+/-1h)

Vendredi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

10h30-45 : Séance d'APA en milieu aquatique dans les Bains du Mont Blanc (2h-2h30)

12h30-13h : Repas OFFERT par les Thermes et partagé avec le coach (1h-1h30)

Samedi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

3^{ème} Semaine :

Lundi :

8h30-45 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

10h30-45 : Séance d'APA en milieu aquatique dans les Bains du Mont Blanc (2h-2h30)

Mardi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

10h30 : Pot d'accueil curiste dans le hall médical (1 semaine/2) (45-60min)

Mercredi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

10h30-45 : Séance d'APA en extérieur (1h30-2h)

Jeudi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

Vendredi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

10h30-45 : Séance d'APA en milieu aquatique dans les Bains du Mont Blanc (2h-2h30)

12h30-13h : Repas OFFERT par les Thermes et partagé avec le coach (1h-1h30)

Bilan de ses 3 semaines avec le coach

Samedi :

8h30 : Soins Dermatologique (+/- 2h)

Un soin du visage « éclat » de 30 min est OFFERT au curiste du programme VIVA. C'est à lui de choisir son moment pour le faire sur réservation bien sûr, via un coupon qui lui est remis à son arrivée.

- Pour l'Activité Physique Adapté dans les Bains du Mont Blanc, un peignoir vous sera remis, pensez à prendre vos sandales antidérapantes ainsi qu'une pièce de 2€ pour le casier.
- Pour l'Activité Physique Adapté en extérieur, il vous faudra une tenue de sport qui vous est confortable, 1 paire de basket, 1 vêtement chaud (polaire/coup vent) au cas où et une bouteille d'eau. Le rendez-vous se fait dans le Hall Médical.
- Tous les vendredis midis, les thermes vous offre le repas qui sera partagé avec le(s) coach(s). Lieu à définir avec le(s) coach(s).