PALASIET
Wellness Clinic & Thalasso

Programme Remise en Forme

Le programme de remise en forme est conçu pour aider les personnes à reprendre contact avec l'activité et l'exercice physique, pour adopter une bonne hygiène de vie et récupérer de l'énergie positive et de la vitalité.

DURÉE

6 nuits, 5 jours de soins

DIAGNOSTIC ET SUIVI MÉDICAL

Consultation médicale générale au début et à la fin du programme

Établissement du dossier médical et examen général de santé

Prise des constantes periódica

Consultation informative sur la supplémentation

NUTRITION SAINE

Étude de la composition corporelle par bio-impédance

CONSULTATION D'ORIENTATION

Écoute, accompagnement et orientation pendant votre séjour

CONSULTATION SPORTIVE ET PLANIFICATION

Évaluation fonctionnelle avec un entraîneur personnel

TRAITEMENTS DE THALASSOTHÉRAPIE ET TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES

6 Parcours biomarin : Circuit en piscine thermale avec de l'eau de mer à 35^{O}C, lits et sièges d'eau, jets cervicaux, jets lombaire, sauna au sel, vaporarium, piscine de contraste et différents types de jacuzzis

3 Parcours phlébite (eau de mer à 24 °C)

2 Bains Thalasso aux algues

1 Massage sous-marin "Termas Marinas" (20 minutes)

1 Massage cranio-facial (20 minutes)

1 Massage relaxant local (25 minutes)

5 Cure d'eau de mer

ACTIVITÉS SAINES

Conférence sur l'alimentation saine

Cours de cuisine saine

ACTIVITÉS PSYCHOCORPORELLES

5 Aquagym ou aquatraining en groupe *

5 Gymnastique en groupe ou d'entraînement fonctionnel en groupe

5 Entraînement supervisé de tonification musculaire

1 Marche matinale

4 Activités de groupe au choix parmi : atelier de relaxation, initiation à la méditation, yoga, Pilates, barre dance, étirements des muscles des hanches, tai-chi, réveil vital, marche matinale

** Exercices de haute intensité, dans la piscine extérieure de juin à septembre.*

** Dans certaines activités de groupe, la langue principale est l'espagnol, mais nous proposons toujours une activité alternative si la langue constitue un obstacle pour le client.*

Remarque : les horaires et les jours des activités santé, ainsi que le nombre de séances d'activités psycho-corporelles, peuvent varier en fonction de la semaine et des nuits passées à l'hôtel. Pour accéder à ces activités ou y participer, il est nécessaire de réserver à l›avance à la réception de la clinique.

SUIVI ET RÉSULTATS

Remise d'un rapport médical sur les progrès réalisés

Remise d'un rapport physique des activités ou exercices à poursuivre après le séjour

Tarifs 2026

Tarifs 2026	Basse saison			Moyenne saison			Haute saison		
Prix par personne	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*	Double*	Accomp.*	Indiv.*
Remise en Forme									
Pension complète									
6 NUITS	1140	1140	1326	1194	1194	1398	1272	1272	1506
SOIN	919	-	919	919	-	919	919	-	919
TOTAL	2059	1140	2245	2113	1194	2317	2191	1272	2425
Demi-pension									
6 NUITS	882	882	1068	936	936	1140	1014	1014	1248
SOIN	919	-	919	919	-	919	919	-	919
TOTAL	1801	882	1987	1855	936	2059	1933	1014	2167

Prix en euros €.

BASSE SAISON : du 06-03 au 31-05 | du 14-09 au 31-12
MOYENNE SAISON : du 01-06 au 26-07 | du 31-08 au 13-09 et Semaine de Pâques : du 02 au 05 avril
HAUTE SAISON : du 27-07 au 30-08

Prix par personne. TVA incluse.
* Double : prix par personne avec traitement en chambre double.
* Accompagnant : prix pour la personne qui n'effectue pas de traitement et accompagne la personne qui le suit.
* Individuel : hébergement avec traitement en chambre individuelle.
Tous nos séjours en demi-pension ou pension complète offrent un menu avec différents plats au choix au restaurant NATURAL de l'hôtel.
Dans les programmes de demi-pension, la visite avec le nutritionniste n'est PAS incluse

SUPPLÉMENTS

Chambre double supérieure : 35 €/nuit

Chambre double supérieure avec salon : 58 €/nuit