

**CURE THERMALE**  
du 1er avril au 26 octobre 2019

# Thermes d'Aulus-les-Bains

COUSERANS - ARIÈGE-PYRÉNÉES



**NOS PYRÉNÉES  
VOUS FONT DU BIEN !**

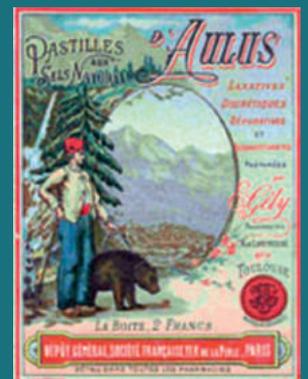


# Bienvenue aux Thermes d'Aulus-les-Bains !

Au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises, Aulus-les-Bains est un village authentique de montagne (750 m), regroupé autour de son clocher. Il domine une large vallée où le soleil illumine les cimes et les forêts, et se reflète dans les torrents, les cascades et les lacs.

Les vertus thérapeutiques des eaux d'Aulus en font la station du cholestérol par excellence, du traitement des maladies métaboliques (obésité, diabète, hypertension...) et des maladies de l'appareil urinaire (infections, calculs rénaux, lithiases...).

La dimension humaine des installations, la qualité de l'accueil et une équipe dévouée ne sont pas étrangères à ce succès. Vous aussi, en choisissant Aulus-les-Bains, vous vivrez un séjour convivial au sein d'un environnement naturel et bienfaisant. Tonique le jour et sédatif la nuit, son micro-climat vous redonnera équilibre et sérénité.





# Les eaux minérales d'Aulus

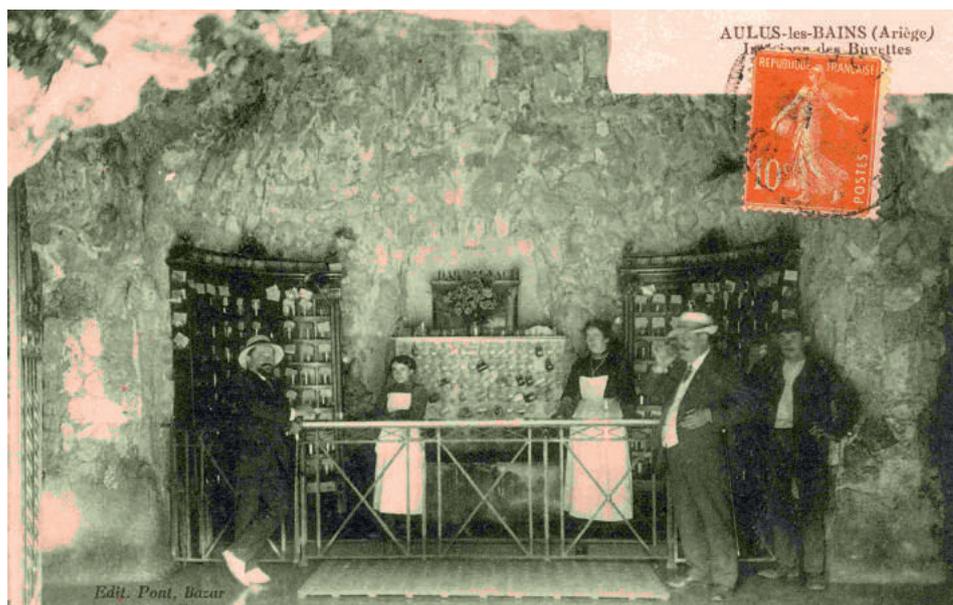
## Il existe quatre sources à Aulus : d'Armagnac, Bacque, Trois Césars et Nouvelle.

Bien que chacune ait sa spécificité, dont le médecin thermal tire profit au travers de la prescription de boisson, les quatre sources d'Aulus sont classées dans les "eaux sulfatées, calciques et magnésiennes". Elles émergent à une température

comprise entre 13 et 17° et ont une minéralisation moyenne égale à 2 g. de résidu sec par litre.

Riches en Oligo-éléments, leur action est à la fois fortement diurétique, antispasmodique, anti-infectieuse et anti-cristallisante. De plus

elles favorisent la perte de poids et la normalisation lipidique, glucidique et protéique (action cholétérique, cholagogue et intestinomotrice).



## Témoignages

«C'est grâce à votre publicité dans la revue équilibre que j'ai pris connaissance de ce lieu. En effet je peux témoigner des résultats très positifs de celle-ci :

- 29/07 début de ma cure : 28 u d'insuline rapide, 6 u de lantus. Soit au total 34 u/jour ; taux HbA1C : 7.3 %, poids 77 kg
- 17/08 fin de ma cure : 12 u d'insuline rapide, 6 u de lantus, soit un total de 18 u/jour
- 27/09 soit 6 semaines plus tard : 12 u d'insuline rapide, 4 u de lantus, soit un total de 16 u/jour. Taux de HbA1c : 6.9 %, poids 72.1 Kg.

Soit 60% de moins d'insuline par jour, une baisse significative du taux d'HbA1c et 5 kg de perte de poids.

D'ailleurs le Dr Vicq médecin thermal d'Aulus demande de le tenir au courant de l'évolution du diabète.

Ces résultats excellents sont la résultante de plusieurs facteurs : La qualité des eaux, la qualité des soins, le personnel très professionnel, toujours souriant et dévoué, l'ambiance particulièrement familiale et détendue, l'accompagnement thérapeutique. En conclusion, cette charmante petite station thermale pyrénéenne où il fait bon vivre est à recommander à tout diabétique cherchant à améliorer son état de santé.»

Jacqueline T. (1<sup>ère</sup> année)

## Le saviez-vous ?

### En 1992, une étude scientifique\* a objectivé l'effet de la cure thermale d'Aulus sur les taux de cholestérol, de triglycérides et de glycémie.

Menée selon les critères modernes de l'évaluation pharmacologique, cette étude a consisté en un essai thérapeutique comparant les taux de cholestérol, de triglycérides et de glycémie d'un groupe de curistes en traitement à Aulus à ceux d'un groupe de témoin de malades qui buvaient de l'eau "du robinet". Les conclusions, très favorables à la cure thermale, démontrent une action réelle de celle-ci sur les taux de cholestérol total, de triglycérides et de glycémie, ainsi qu'une diminution du poids, statistiquement significatives.

\*Pr. Louvet, Pr. J-L Montastruc, CHU Toulouse-Purpan : Aulus-les-Bains.

# Les indications thérapeutiques

AULUS-LES-BAINS peut être qualifiée de «**station thermale des maladies métaboliques**»

CODE «AU» Aulus-Les-Bains

Le suivi médical, les soins thermaux, l'organisation d'activités physiques adaptées et l'éducation diététique permettent d'indiquer la cure d'Aulus aux enfants et adolescents en excès pondéral ou en période d'évolution de poids, avec ou sans complication métabolique.

**NOUVEAU !  
CURE ADOS**  
Pour les vacances de juillet-août.

## Témoignages



«Pour ma deuxième année de cure sur le centre Thermal d'Aulus les Bains en 2014, je me dois d'apporter mon témoignage validé par mes résultats.

A ce jour, je n'ai plus

d'insuline rapide, pas de médicaments et 4 lantus pour la nuit.

Au prix où est l'insuline rapide, la cure de 500€ prise en charge par la sécurité sociale est nettement inférieure au coût des triples injections quotidiennes pendant une année et des visites mensuelles chez le médecin pour renouveler la prescription.

D'autre part, le centre thermal d'Aulus les Bains est une petite structure qui accueille à ce jour plus de six cents curistes PAR AN !

Son personnel très professionnel, dévoué et toujours souriant, participe activement par ses conseils avisés, ses conférences, ses marches, son aquagym... à notre accompagnement thérapeutique.»

Jacqueline T. (2<sup>e</sup> année)



## Ses quatre sources minérales ont une action reconnue dans les troubles :

### DU MÉTABOLISME :

- Syndrome métabolique
- Obésité et surcharge pondérale (même compliquée d'hypertension)
- Diabète
- Hyperlipidémies (cholestérol, triglycéridémie, urée, goutte...)
- Hypertension
- Anorexie

### Les eaux d'Aulus-les-Bains sont également prescrites dans le **TRAITEMENT DES MALADIES DE L'APPAREIL RÉNO-URINAIRE :**

- Lithiases rénales récidivantes
- Suites de lithotrities
- Néphropathies chroniques
- Infections urinaires récidivantes
- Prostatites aiguës

# Le syndrome métabolique : qu'est-ce que c'est ?

**Il s'agit d'un ensemble de signes physiologiques qui accroissent les risques de diabète de type II, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral.**



Le syndrome métabolique n'est pas une maladie à proprement parler, mais la mise en évidence de signes avant-coureurs de problèmes de santé, parfois graves, dont la personne atteinte n'est pas toujours consciente.

Ces signes avant-coureurs sont l'obésité abdominale, un taux élevé de triglycérides sanguins, une hypertension chronique, un faible taux de cholestérol HDL et une glycémie élevée. Lorsqu'au moins trois de ces facteurs sont présents selon des critères bien définis, le syndrome métabolique est avéré.

Bien que des causes héréditaires soient parfois présentes, le syndrome métabolique est plutôt lié, dans la majorité des cas, aux conditions de vie (sédentarité, stress, alimentation déséquilibrée).

Le syndrome métabolique est très répandu, notamment aux Etats-Unis avec près d'une personne sur deux chez les plus de 60 ans.

Il est en forte augmentation et constitue un véritable enjeu de santé publique car il ouvre la porte, le plus souvent, à des pathologies beaucoup plus graves, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires ou les accidents vasculaires cérébraux.

On la soupçonne également d'être lié à certains cancers, du sein, de la prostate ou du côlon.

En raison des vertus thérapeutiques des eaux thermales, mais aussi par la rupture des habitudes quotidiennes de vie, par l'accompagnement thérapeutique proposée aux curistes, la cure thermale

d'Aulus constitue une réponse pertinente à cet enjeu majeur de santé publique.

Concernant le diabète, s'il est bien entendu que l'eau thermale ne saurait guérir cette maladie (les médicaments non plus), force est de constater que par ses vertus dépuratives l'eau d'Aulus tend à régénérer l'organisme et permet fréquemment une amélioration notable des chiffres glycémiques, avec en corollaire une réadaptation à la baisse des traitements.

De même l'action diurétique incontestable des sources Bacque et Darmagnac permet une diminution quasi constante des chiffres tensionnels et ainsi de réadapter les traitements antihypertenseurs du moins le temps de la cure.

## Témoignages

«Je souhaitais vous écrire ce petit message avant mon départ après 3 semaines passées à la cure.

Durant ces quelques jours qui représentent si peu dans une vie, j'ai pu constater un réel soulagement et le bonheur de recevoir cet accueil chaleureux, ces sourires, ces mots simples des personnes que vous êtes qui ont su me soutenir et me guider vers mes démarches personnelles que j'avais du mal à m'accorder.

J'ai constaté un réel apaisement mo-

ral et physique, que je n'avais pas ressenti depuis des mois, voire des années. Je ne me sentais pas vraiment en capacité d'y parvenir avant mon arrivée au centre thermal, même si mes démarches étaient réelles.

Ce lien si précieux que vous maintenez avec les curistes, cette relation de confiance m'a transmis l'énergie nécessaire que j'avais perdue pour me retrouver. Je vous remercie encore en espérant vous revoir un jour, en tous cas, cette expérience de vie

me marquera pour toujours et ce lien avec vous tous sera gardé précieusement au plus profond de moi.

Même si comme je l'ai dit 3 semaines ça ne représente rien dans une vie pour moi cela a été quand même un petit pas vers une grande victoire et ça ce n'est pas rien.»

*Caroline V.*



## Le bain avec aérobain

## Le bain avec douche en immersion (ou hydroxeur)

## L'application de boue thermale locale

## La douche colonne (ou douche manteau)

## La douche locale

## Le massage sous l'eau

## La douche générale au jet

## La cure de boisson

La cure de boisson revêt, à Aulus, une importance particulière.

**Très diurétiques, les eaux minérales d'Aulus en font une excellente cure de diurèse.** Le médecin thermal indique la posologie en fonction de la pathologie ciblée et de l'état de santé du curiste.

Le médecin thermal choisit ensuite quatre soins externes quotidiens. Ils sont pratiqués exclusivement à l'eau minérale naturelle des trois sources "Nouvelle", "Darmagnac" et "Trois Césars".

## À NOTER

**Afin de renforcer les bienfaits de votre cure, vous avez la possibilité d'effectuer une semaine de mini cure libre ou ça marche pour ma santé (non pris en charge par le régime obligatoire).**

(voir page 9)



Un peignoir et une serviette par personne vous seront fournis gratuitement tous les matins (le forfait un peignoir et une serviette supplémentaires chaque jour pour les 3 semaines vous est proposé à 50 €).



## L'accompagnement thérapeutique

Suivre une cure thermale à Aulus-les-Bains ne se limite pas aux seuls soins thermaux. La station propose également des ateliers et activités, payantes ou gratuites, à la fois ludiques et pédagogiques, destinées à accompagner les curistes dans la démarche de prise en charge active de leur pathologie.

### • LA DIÉTÉTIQUE

Intervention d'une diététicienne professionnelle tous les lundis (conférences, ateliers collectifs gratuits). Possibilité de consultation individuelle au tarif de 49 €. Vous pourrez réserver vos repas diététiques auprès du restaurant l'Agouadis.

### • LA FORME

Profitez de votre cure pour reprendre une activité physique :

**La Randonnée pédestre accompagnée.** Conformément au programme exclusif O.U.R.S. (Ordonnance Uniformisée de Randonnées de Santé) mis au point par le corps médical de la station, vous marcherez pendant trois après-midi dans la magnifique montagne d'Aulus (mardi, jeudi randonnées gratuites et vendredi à 8€).

**L'Aquagym** particulièrement adaptée aux pathologies métaboliques (séance à 8€).

**Le Cardio-training** avec vélos, elliptiques et rameur à votre disposition tous les jours (gratuit).

### • SANTE - BIEN-ÊTRE

Gestion du stress (9€) avec l'infirmier de la structure qui est aussi naturopathe, sophrologie (11€), yoga (11€) et shiatsu (à partir de 30€).

### • DÉTENTE

Espace Aquadétente (piscine, jets massants, cols de cygnes et hammam), intégré à l'établissement thermal, est accordé gratuitement aux curistes pendant les matinées de soins.

Votre accompagnement thérapeutique :

« Suivre une cure thermale à Aulus les Bains ne se limite pas aux seuls soins thermaux... »

Nous vous proposons également des ateliers et activités, payantes ou gratuites pour une prise en charge globale et active de votre pathologie.

Selon les études de l'OMS, il est recommandé de pratiquer 3 activités physiques par semaine d'une durée de 30 minutes pour maintenir un bon état de santé (organisation mondiale de la santé).

### VOTRE PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE AVEC NOS CARTES D'ACTIVITÉS :

#### Ces cartes comprennent :

Aquagym, randonnée du vendredi, gestion du stress, transport navette randonnée, yoga et sophrologie.

#### • Carte activités SANTÉ

3 semaines curiste : consommez jusqu'à 128 € d'activités et ne payez que 99 € (-30% de réduction)

#### • Carte activités SANTE PLUS

3 semaines curiste à 129 € (activités illimitées)

• La carte activités 3 semaines nominative (accompagnant curiste uniquement) à 129 € (activités illimitées et accès à l'espace Aquadétente le matin uniquement).

• La carte activités 1 semaine nominative (accompagnant curiste et séjours bien-être 1 semaine uniquement) à 59 €.

### Réunion de Bienvenue

Tous les lundis dans la salle d'activités des curistes. Au programme, présentation des Thermes, du village, des animations, explications sur les sorties promenades, questions-réponses. C'est un moment privilégié pour faire connaissance.

**A NE PAS MANQUER !**

### LE PASSEPORT SANTÉ DU CURISTE

Il vous est remis en début de séjour pour vous informer sur l'ensemble des activités proposées.

Il vous permet d'y inscrire votre programme d'accompagnement thérapeutique afin d'obtenir un suivi personnalisé (activités et médical) sur toute la durée de votre cure.

### Témoignages

« Bravo à Florence la diététicienne, dont les conférences, haut niveau et les conseils précieux sur la nutrition, ont suscité l'intérêt des curistes. Et à Patrick l'infirmier, qui nous a suivi quotidiennement nous encourageant lui aussi de ses conseils éclairés. »

Nathalie G.





## Saison thermale 2019 : l'établissement thermal est ouvert du 1er avril au 26 octobre 2019 inclus

**NOUVEAU !**  
Nous venons vous chercher  
à Toulouse gratuitement.

**Aller :** départ les samedis 20 avril, 11 mai, 1er juin, 22 juin, 13 juillet, 3 août, 24 août, 14 septembre et 5 octobre 2019, de Toulouse pour Aulus.

**Retour :** départ les samedis 11 mai, 1er juin, 22 juin, 13 juillet, 3 août, 24 août, 14 septembre, 5 octobre et 26 octobre 2019, d'Aulus pour Toulouse.

**S'inscrire auprès  
de l'établissement thermal.**

Navette mise en place  
sous réserve d'inscriptions.

### → Orientation thérapeutique agréée

L'établissement thermal est agréé par les organismes d'assurance maladie.

La demande de prise en charge doit être faite par les médecins prescripteurs dans l'orientation "AU" **Aulus-les-Bains** (Maladies Métaboliques et de l'Appareil Urinaire).



### Médecin thermal Dr. Jean-Louis VICQ Tél. 05 61 66 61 22

#### → Envoyez à votre centre de sécurité sociale la demande de prise en charge.

Il s'agit d'un imprimé spécial CERFA n°11139\*02 que vous remettra votre médecin. Vérifiez avec lui que le nom de la station (Aulus-les-Bains) est bien spécifié, de même que l'orientation thérapeutique (AU : Aulus-les-Bains Appareil Urinaire et Maladies Métaboliques).

→ Consultez votre employeur pour fixer la période de votre cure

→ Réservez votre place à l'établissement thermal à l'aide du bulletin de réservation.

#### → Vérifiez la disponibilité de votre hébergement, et réservez :

**Résidence des Trois Césars**  
Tél. 05 61 66 36 80

#### → Prenez contact avec votre assurance complémentaire ou votre mutuelle

Et demandez quelles sont ses prestations pour cure thermale, forfait transport et forfait diététique.

### N'OUBLIEZ PAS !

#### Parlez à votre médecin de votre projet de cure

N'hésitez pas à lui remettre cette brochure ; en cas de besoin il pourra prendre contact avec le médecin thermal pour toute précision utile.

### PARRAINEZ UN NOUVEAU CURISTE et obtenez une réduction de 15 % et plus sur votre hébergement\*.

\* Offre non cumulable, valable uniquement pour le parrain, une seule fois, toutes zones, à la résidence des Trois Césars.

### → FORAITS THERMAUX

Forfaits thermaux	Tarif Forfaitaire (faisant l'objet d'une prise en charge)	+ Complément Tarifaire (non pris en charge)
<b>Forfait AU1</b> (72 séances, dont 18 applications de boue)	<b>482,02€</b>	<b>26,24€</b>
<b>Forfait AU2</b> (72 séances, dont 18 massages)	<b>577,97€</b>	<b>31,46€</b>
<b>Forfait AU3</b> (72 séances, dont 9 applications de boue et 9 massages)	<b>533,17€</b>	<b>29,03€</b>

NB : Ces prix sont fixés par la Convention Nationale Thermale. Nous vous indiquons ceux qui sont connus au moment de l'impression de la présente brochure ; ils sont susceptibles d'évoluer en cours d'année. Les forfaits sont prescrits par le médecin thermal.

### PENSEZ À VOUS MUNIR

● d'un maillot de bain ● d'un bonnet de bain ● d'une paire de sandalettes propres ● de 2 bouteilles vides pour votre cure de boisson ● d'une serviette supplémentaire ● d'un sac à dos ● d'une paire de chaussures de randonnée.

LE FORFAIT

«6 jours cure libre»

(soins du lundi au samedi matin, uniquement en période thermale)

La durée et le contenu de ces cures sont au libre choix des curistes. Elles ne peuvent donner lieu à la prise en charge de l'assurance maladie et sont tarifées "à la carte" ou sous forme de forfait hebdomadaire. (Linge de cure et accès à l'Espace Aquadétente compris)

3 SOINS PAR JOUR

6 bains + 6 douches + 3 applications de boue thermale + 3 massages sous eau

SOLO  
195€

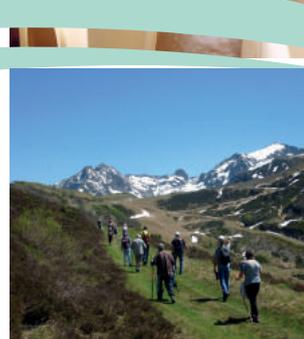
DUO  
prix pour  
2 pers.  
375 €

4 SOINS PAR JOUR

6 bains + 6 douches + 6 applications de boue thermale + 6 massages sous eau

SOLO  
254€

DUO  
prix pour  
2 pers.  
485 €



LE FORFAIT

«Ça marche pour ma santé»

(soins du lundi au samedi matin, uniquement en période thermale)

Une semaine exclusive pour vous aider à perdre du poids et retrouver votre équilibre métabolique !

3 SOINS PAR JOUR

6 bains + 6 douches + massage sous l'eau (3 jours) + application de boue thermale (3 jours) + 2 séances d'aquagym + 1 conférence diététique gratuite avec un cours de cuisine animée par notre diététicienne diplômée + 2 randonnées accompagnées + 1 randonnée en autonomie + accès à l'espace Aquadétente offert tous les jours : bassin à 30-32° C, jacuzzi et hammam.

SOLO  
256 € (1)

DUO  
prix pour  
2 pers.  
499 € (1)

Conformément au programme exclusif O.U.R.S. (pour Ordonnance Uniformisée de Randonnées de Santé), mis au point par le corps médical de la station, vous marcherez deux fois avec l'encadrement d'un animateur sportif, et une fois en autonomie sur un sentier spécialement balisé.

Vous apprécierez les mets savoureux de notre partenaire "L'Agouadis", à Aulus(2).

(1) : Possibilité d'hébergement à la résidence des Trois Césars, voir en pages 12 et 13.

(2) : 1/2 pension ou pension complète.



# L'espace bien-être

(SUR RENDEZ-VOUS)

**L'établissement thermal vous propose des soins individuels de grande qualité**  
 (à partir de 20 € accès à l'Espace Aquadétente offert) - Peignoir, serviette et sandalettes fournis (bonnet de bain non fourni)

### Nos partenaires pour vos soins



### Les soins à base d'eau minérale

- Bain hydromassant parfumé aux sels - 15 mn ..... 18 €
- Douche colonne ou douche générale au jet - 5 mn ..... 12 €
- Enveloppement de boue thermale - 25 mn ..... 41 €
- Modelage corps Eau'lus nature (nourissant/relaxant) **NOUVEAU** 45mn ..... 55 €
- Soins visage Eau'lus **NOUVEAU** (hydratant/apaisant) - 30 mn ... 32 €
- Beauté des mains ou des pieds 45 mn ..... 47 €

### Les modelages du corps aux huiles essentielles

- Dos/jambes visage cuir chevelu/décolleté 15 mn ..... 20 €
- Décontractant musculaire (randonneurs et traileurs) 30 mn ..... 35 €
- Corps balinais **NOUVEAU** (détente et relaxation profonde) 75 mn ..... 80 €
- Corps lomi-lomi **NOUVEAU** (relachement total du corps et de l'esprit) 60 mn ..... 65 €
- Corps relaxant - 45 mn ..... 50 €
- Corps et visage - 50 mn ..... 55 €
- Pochons (ballotins aux herbes)

- décontractant et apaisant 45mn ..... 70 €
- Pierres chaudes (assouplis et soulage les tensions) - 45 mn 70 €
- Modelage chinois **NOUVEAU** 30mn ..... 35 €

### Les soins du corps

- Gommage aux sels - 20 mn .... 46 €
- Gommage aux sels et enveloppement de boue thermale - 45 mn ..... 75 €
- Affinement de la silhouette détoxifiant et drainant 45 mn ..... 55 €
- Aulus fraîcheur jambes légères 45 mn ..... 50 €



### Les soins du visage

- Soins visage (reminéralisant / régénérant, nourrissant / apaisant, oxygénant / équilibrant) 75 mn ..... 65 €
- Soins visage (peaux sensibles) 50 mn ..... 60 €
- Soins visage phyt's men (détoxifiant/oxygénant) 45 mn ..... 60 €

### Les autres soins

- Réflexologie plantaire (relaxant) 45 mn ..... 48 €
- Drainage lymphatique (kiné diplômé hors hiver) 45 mn ..... 48 €

### Soins esthétiques

- Pose de vernis ..... 8 €
- Epilations :
  - Lèvre ou sourcils ou menton . 9 €
  - Visage ..... 20 €
  - Aisselles ..... 11 €
  - Demi-jambes ..... 17 €
  - Jambes entières ..... 25 €
  - Maillot simple ..... 11 €
  - Maillot échancré ..... 15 €
  - Maillot intégral ..... 19 €
  - Demi-jambes + maillot + aisselles ..... 34 €
  - Jambes entières + maillot + aisselles ..... 40 €

### ● Ouverture en période d'hiver

(du 22/12/2018 au 05/01/2019 et du 09/02/2019 au 16/03/2019).  
 Fermé le 25/12 et le 01/01.  
 Du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 19h et le samedi de 14h à 19h, durant les vacances scolaires Noël et février.

### ● Ouverture en période d'été

(du 30/03/2019 au 26/10/2019).  
 Vacances scolaires de Pâques (Zone Toulouse), juillet, août et 1ère semaine uniquement de Toussaint, du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h.  
 Hors vacances scolaires, mêmes horaires, fermé le mardi après-midi.  
 Fermé le dimanche.



Cabine deux personnes.

# Les forfaits bien-être



Possibilité d'envoi postal  
en nous contactant  
05 61 66 36 80

## PRODUITS COSMÉTIQUES NATURELS À BASE D'EAU THERMALE

Les produits cosmétiques d'Aulus-les-Bains sont réalisés à base d'eau thermale « Darnagnac » ainsi que de plantes issus de l'agriculture biologique de Midi-Pyrénées. Ils vous apporteront bienfaits et douceur tout au long de la journée. Vous pourrez découvrir nos 6 produits 100 % naturels idéals pour tous types de peau : eau nettoyante, crème de jour et lait corporel, crème nourrissante, gommage et masque crème.

Sans paraben - sans phénoxyéthanol - sans siloxane - sans isothiazolinone - sans sulfates - sans BHA - non testés sur animaux

### FORFAITS JOURNÉE

#### *Aulus découverte*

Bain hydromassant parfumé aux sels (15min) + douche colonne ou générale au jet (5min) + accès à l'Espace Aquadétente

Solo 28 €  
Duo 51 €

#### *Aulus découverte +*

Bain hydromassant parfumé aux sels (15min) + douche colonne ou générale au jet (5min) + modelage dos/jambes (15min) + accès à l'Espace Aquadétente

Solo 45 €  
Duo 85 €

#### *Aulus relax*

Bain hydromassant parfumé aux sels (15 min) + douche colonne ou générale au jet (5 min) + modelage corps relaxant (45 min) + accès à l'Espace Aquadétente

Solo 72 €  
Duo 135 €

#### *Aulus hammam*

Hammam (10min) + gommage au gant de crin (10min) + enveloppement de boue thermale (25min) + accès à l'Espace Aquadétente

Solo 42 €  
Duo 76 €

### *Escapade Aulusienne*

Gommage aux sels et enveloppement de boue thermale (45min) + soin du visage hydratant et apaisant à l'eau thermale d'Aulus (30min) + accès à l'Espace Aquadétente

Solo 94 €  
Duo 179 €

### FORFAITS JOURNÉES, SEMAINE

#### *Forfait 2 jours*

**2 JOURS DE SOINS**  
Formule Aulus découverte chaque jour (20 min) + 1 modelage du corps aux huiles 1 jours (45 min) + accès à l'Espace Aquadétente

Solo 95 €  
Duo 189 €

#### *Forfait 3 jours*

**3 JOURS DE SOINS**  
Formule Aulus découverte chaque jour (20min) + 1 gommage aux sels (20min) + 1 enveloppement de boue thermale (25min) + 1 modelage corps aux huiles (45min) + accès à l'Espace Aquadétente

Solo 191 €  
Duo 368 €

### *Eau'Lux nature*

Formule Aulus Découverte (20mn) + hammam + 1 gommage du corps aux sels (10mn) + 1 enveloppement de boue à l'eau thermale d'Aulus (25mn) + 1 modelage du corps nourrissant (30mn) ou un soin du visage hydratant / apaisant (30mn) (soins à l'eau thermale d'Aulus) + accès à l'Espace Aquadétente

Solo 119 €  
Duo 228 €

### *Semaine minceur*

**6 JOURS DE SOINS :**  
1 gommage aux sels (20min) + 5 modelages minceur (45min) + 1 soin jambes légères (45min) + accès à l'Espace Aquadétente  
*En option, consultation individuelle diététique : 49 €*

Solo 325 €  
Duo 630 €

### *Semaine Aulus Plaisir*

**6 JOURS DE SOINS :** 6 bains hydromassants parfumés aux sels (15min) + 1 gommage aux sels (20min) + 1 enveloppement de boue thermale (25min) + 1 modelage corps relaxant (45min) + 1 modelage corps pochons ou pierres chaudes (45min) + 1 soin visage Eau'lux(30min) + 1 réflexologie plantaire (45min) + 1 Aulus fraîcheur jambes légères (45min) + accès à l'Espace Aquadétente offert tous les jours

Solo 379 €  
Duo 738 €

Les packages bien-être vous donnent un ACCÈS GRATUIT à l'espace Aquadétente.

Basse saison du 30/03/19 au 06/04/19 et du 27/04/19 au 06/07/19

Haute saison du 22/12/18 au 05/01/19, du 09/02/19 au 16/03/19, du 06/04/19 au 27/04/19 et du 06/07/19 au 26/10/19

# Formules

accès à l'espace  
**AQUADÉTENTE**  
OFFERT tous les jours

Choisissez votre package bien-être parmi les nombreuses formules proposées.

## «Trois jours»

**3 jours de soins + 2 nuits**  
**en appartement 2 ou 4 personnes**  
à la résidence des 3 Césars

**Formule Aulus découverte** chaque jour (20min)

**1 gommage** aux sels (20min)

**1 enveloppement** de boue thermique (25min)

**1 modelage corps** aux huiles (45min)

<b>STUDIO 2 PERS.</b> Basse Saison Eté Haute saison Eté	<b>Solo/pers.</b> 281 € 286 €	<b>Duo/pers.</b> 229 € 231,50 €
<b>STUDIO 4 PERS.</b> Basse Saison Eté Haute saison Eté	<b>Solo/pers.</b> 291 € 296 €	<b>Duo/pers.</b> 234 € 236,50 €

## «Formule Pack Polaire»

**Semaine de 7 nuits à la Résidence des 3 Césars**  
**en appartement 2 personnes**  
avec soins de bien-être

**1 enveloppement** de boue thermique (25min)

**1 modelage lomi-lomi** aux huiles (45min)

<b>STUDIO 2 PERS.</b> du 22/12 au 05/01/19 et du 09/02 au 09/03/19	<b>Solo/pers.</b> 335 €	<b>Duo/pers.</b> 218,50 €
<b>STUDIO 2 PERS.</b> du 09/03 au 16/03/19	278 €	182,50 €

# bien-être package

SOINS + HÉBERGEMENT

## *Semaine* «Ca marche pour ma santé»

- 6 jours de soins + 7 nuits**  
en appartement 2 ou 4 personnes  
à la résidence des 3 Césars :  
(du 30/03 au 26/10)
- 3 bains aérobains et 3 bains douche en immersion**  
(15 min)
  - 6 douches colonne ou générale** au jet (5 min)
  - 3 applications** de boue thermique (10 min)
  - 3 massages** sous eau (10 min)
  - 2 séances d'aquagym - Conférence diététique**  
gratuite avec un **cours de cuisine**
  - 2 randonnées** accompagnées

STUDIO 2 PERS.	Solo/pers.	Duo/pers.
Basse Saison Eté	446 €	344,50 €
Haute saison Eté	490 €	366,50 €
STUDIO 4 PERS.	Solo/pers.	Duo/pers.
Basse Saison Eté	467 €	355 €
Haute saison Eté	515 €	379 €

## *«Semaine Aulus Plaisir»*

- 6 jours de soins + 7 nuits**  
en appartement 2 ou 4 personnes  
à la résidence des 3 Césars
- 6 bains hydromassants** parfumés aux sels (15min)
  - 1 gommage** aux sels (20min)
  - 1 enveloppement** de boue thermique (25min)
  - 1 modelage corps** relaxant (45min)
  - 1 modelage corps** pochons ou pierres chaudes (45min)
  - 1 soin visage** Eau'lus hydratant et apaisant (30min)
  - 1 réflexologie** plantaire (45min)
  - 1 Aulus** fraîcheur jambes légères (45min)  
ou beauté des mains ou des pieds (45min)

STUDIO 2 PERS.	Solo/pers.	Duo/pers.
Basse Saison Eté	569 €	464 €
Haute saison Eté	613 €	486 €
Hiver	612 €	485,50 €
STUDIO 4 PERS.	Solo/pers.	Duo/pers.
Basse Saison Eté	590 €	474,50 €
Haute saison Eté	640 €	498,50 €
Hiver	640 €	499,50 €

## *«Semaine Minceur»*

- 6 jours de soins + 7 nuits**  
en appartement 2 ou 4 personnes  
à la résidence des 3 Césars
- 1 gommage** aux sels (20 min)
  - 5 modelages** minceur (45 min)
  - 1 soin jambes** légères (45 min)

STUDIO 2 PERS.	Solo/pers.	Duo/pers.
Basse Saison Eté	515 €	410 €
Haute saison Eté/Hiver	559 €	432 €
STUDIO 4 PERS.	Solo/pers.	Duo/pers.
Basse Saison Eté	536 €	420,50 €
Haute saison Eté/Hiver	584 €	444,50 €

# Espace AQUADÉTENTE & AQUAGYM



**A NOTER**  
 Adultes, enfants (acceptés à partir de 3 ans sur justificatif obligatoire).  
 Linge non fourni.  
 Bonnet de bain obligatoire, shorts et bermudas interdits.  
 En vente à l'accueil des Thermes.

L'établissement thermal d'Aulus-les-Bains s'adresse également à tous ceux qui souhaitent, le temps d'une après-midi ou pour plusieurs journées, faire une pause «détente».  
 Bassin chauffé entre 30 et 32°C, jets cols de cygne, jets massants, hammam et jacuzzi.



## ÉTÉ

Du 30/03 au 26/10/2019	AQUAGYM / AQUABIKE	ESPACE AQUADÉTENTE
LUNDI, MERCREDI & VENDREDI	14H30 - 15H15	15H30 - 18H45
MARDI <small>(ouvert uniquement pour les vacances de Pâques zone Toulouse, juillet, août et 1<sup>ère</sup> semaine de vacances)</small>		15H30 - 18H45
JEUDI & SAMEDI	18H - 18H45	15H30 - 17H45
DIMANCHE	FERMÉ	FERMÉ

**TARIFS ESPACE AQUADÉTENTE**

Entrée adulte = 9 €  
 Duo (2 adultes) = 16 €  
 Entrée enfant 3-14 ans = 5 €  
 Pass famille (2 adultes + 2 enfants) = 23 €  
 Pass famille + (2 adultes + 3 enfants) = 27 €  
 Tarif canton, possibilité de cartes 5, 10 entrées....

## HIVER

Du 22/12 au 05/01 et du 09/02 au 16/03/2019 <small>ouverture exceptionnelle du 09/03 au 16/03/2019</small>	AQUAGYM / AQUABIKE	ESPACE AQUA DÉTENTE
Tous les jours sauf le dimanche, le 25/12 et le 01/01	14H30-15H15	15H30 - 18H45

TARIFS AQUAGYM ou AQUABIKE	TARIFS AQUAGYM ou AQUABIKE / AQUADÉTENTE
1 séance = 8€50	1 séance = 15 €
5 séances = 38 €	5 séances = 70 €
10 séances = 74 €	10 séances = 140 €
Abonnement 1 mois, 3 mois et 6 mois	Abonnement 1 mois, 3 mois et 6 mois



# Les forfaits ski bien-être & ski Aquadétente

Venez-vous détendre après une journée de ski à Guzet, en profitant des forfaits ski Bien-être et ski Aqua-détente en vente dans les offices de tourisme d'Aulus-les-Bains, Guzet, Saint-Girons et Seix.

**OFFRE VALABLE**  
sur une même journée  
du 22 décembre 2018  
au 5 janvier 2019  
et du 9 février 2019  
au 16 mars 2019.  
Ouverture exceptionnelle  
du 9 mars 2019 au 16 mars 2019

## Formule «Ski bien-être»

**Forfait ski journée  
+ modelage  
décontractant musculaire  
+ accès à l'espace  
Aqua-détente**

## Formule «Ski aquadétente»

**Forfait ski à la journée  
+ entrée à l'espace  
aqua-détente**

**Pendant les vacances scolaires d'hiver et les week-end, la navette skirail permet de relier Aulus à Guzet le matin et Guzet à Aulus en fin d'après-midi.**

**Pour les horaires et tarifs, renseignements auprès de l'Office de Tourisme.**

**OFFICE DE TOURISME COUSERANS-PYRÉNÉES - TÉL. 05 61 96 00 01**  
**tourisme-couserans-pyrenees.com**

**PARRAINEZ UN NOUVEAU  
CURISTE et obtenez une réduction de  
15% et plus  
sur votre hébergement\*.**

\* Offre non cumulable, valable uniquement pour le parrain, une seule fois, toutes zones, à la résidence des Trois Césars.



# Votre hébergement à Aulus-les-Bains

**Pour votre séjour de cure, de remise en forme ou de vacances, le Domaine Thermal d'Aulus-les-Bains vous propose sa Résidence «Les Trois Césars».**

Directement reliée aux Thermes d'Aulus, la Résidence des Trois Césars met à votre disposition 31 appartements entièrement meublés.

## ● Studio 2 personnes

Rez-de-chaussée ou 1<sup>er</sup> étage - Séjour avec 2 lits d'une personne - Kitchenette équipée (micro-ondes, plaques électriques,...) - Salle d'eau/wc - Superficie 25 m<sup>2</sup>.

Les studios en rez-de-chaussée sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

## ● Appartement 4 personnes

1<sup>er</sup> étage - Séjour/salon avec canapé-lit 2 places - Kitchenette équipée (micro-ondes, plaques électriques,...) - 2 lits d'une personne en mezzanine - Salle d'eau/wc - Superficie 34 m<sup>2</sup> + loggia.

## ● Appartement 6 personnes

1<sup>er</sup> étage - Séjour avec canapé-lit 2 places - Kitchenette équipée (micro-ondes, plaques électriques,...) - 2 lits d'une personne et 2 lits superposés en mezzanine - Salle d'eau/wc - Superficie 46 m<sup>2</sup> + loggia.

## ● Appartement 8 personnes

1<sup>er</sup> étage - Séjour avec banquette-lit 1 personne - Kitchenette équipée (micro-ondes, plaques électriques,...) - 1 chambre avec 1 lit 2 personnes, 3 lits d'une personne et 2 lits superposés en mezzanine - Salle d'eau/wc - Superficie 53 m<sup>2</sup> + loggia.

**Tous les appartements sont équipés** d'une douche ou d'une baignoire, d'une télévision, d'un téléphone, du wifi et d'un sèche-cheveux. Les draps et couvertures sont fournis.

## Vous trouverez également dans

**la résidence :** un grand salon avec cheminée, télévision, magnétophone et jeux de sociétés. Une salle aménagée avec laverie, table et fers à repasser. Parking privé numéroté. De plus, les locataires de la résidence bénéficient d'un accès gratuit à l'espace Aquadétente des Thermes, selon la période et les horaires d'ouverture (se renseigner à l'accueil).

Sur demande à l'accueil des Thermes : bouilloire, grille-pain, appareil à raclette...

## Témoignages

«Le cadre, l'accueil, l'accès au bassin, le calme extérieur, l'équipement du logement (tv, frigo, micro-ondes, bouilloire, grille-pain, séchoir), la fourniture des draps.»

«Excellent accueil appartement et résidence très bien situés en face des thermes à proximité immédiate du parc avec jeux pour enfants et accrobranche. On peut faire du vélo, des petites randonnées familiales, et profiter gratuitement de la piscine une heure tous les jours. Nous avons passé une semaine extra.»

Source : Booking.com

## NOUVEAU!

### Possibilité de souscrire une assurance annulation

Il n'y a aucune obligation de le faire, mais dans l'hypothèse d'un événement vous empêchant de réaliser votre séjour, cette démarche vous évitera les pertes d'arrhes et/ou de loyer qu'il pourrait entraîner.

**Vous pouvez souscrire un tel contrat en nous contactant au 05 61 66 36 80, nous vous transmettrons les documents nécessaires.**

De nombreuses autres possibilités d'hébergement existent à Aulus-les-Bains et dans les villages du Haut-Couserans : campings, hôtels, gîtes...

Nous vous invitons à contacter à ce sujet  
**l'OFFICE DE TOURISME COUSERANS-PYRÉNÉES**  
 Tél. 05 61 96 00 01  
 site internet : [tourisme-couserans-pyrenees.com](http://tourisme-couserans-pyrenees.com)

## Tarifs 2019 non curiste<sup>(\*)</sup>

**Basse saison :** du 30/03/19 au 06/04/19 et du 27/04/19 au 06/07/19

**Haute saison :** Du 06/04/19 au 27/04/19 et du 06/07/19 au 26/10/19

	Appart. 2 pers.	Appart. 4 pers.	Appart. 5 pers.	Appart. 6 pers.	Appart. 8 pers.
Non curiste A la semaine <b>Basse saison</b>	<b>230 €</b>	<b>255 €</b>	<b>290 €</b>	<b>320 €</b>	<b>365 €</b>
Non curiste A la semaine <b>Haute saison</b>	<b>290 €</b>	<b>320 €</b>	<b>360 €</b>	<b>395 €</b>	<b>440 €</b>
Nuitées 2 nuitées mini.	<b>60 €</b>	<b>65 €</b>	<b>75 €</b>	<b>80 €</b>	<b>95 €</b>

**Hiver :** Du 22/12/18 au 05/01/19 et du 09/02/19 au 16/03/19

	Appart. 2 pers.	Appart. 4 pers.	Appart. 5 pers.	Appart. 6 pers.	Appart. 8 pers.
Non curiste A la semaine	<b>295 €</b>	<b>325 €</b>	<b>365 €</b>	<b>400 €</b>	<b>445 €</b>
Nuitées 2 nuitées mini.	<b>65 €</b>	<b>70 €</b>	<b>80 €</b>	<b>85 €</b>	<b>100 €</b>

Arrivée le samedi après-midi entre 16h00 et 18h00, départ le samedi matin suivant avant 10h00.

Arrivée hors horaires supplément : 30 € Départ/arrivée le dimanche supplément : 50 €

## Tarifs 2019 curiste<sup>(\*)</sup>

**Basse saison :** du 30/03/19 au 06/07/19 et du 19/10/19 au 26/10/19

**Haute saison :** Du 06/07/19 au 19/10/19

	Appart. 2 pers.	Appart. 4 pers.	Appart. 5 pers.	Appart. 6 pers.	Appart. 8 pers.
Curiste A la semaine <b>Basse saison</b>	<b>190 €</b>	<b>205 €</b>	<b>230 €</b>	<b>260 €</b>	<b>290 €</b>
Curiste A la semaine <b>Haute saison</b>	<b>230 €</b>	<b>255 €</b>	<b>285 €</b>	<b>315 €</b>	<b>350 €</b>

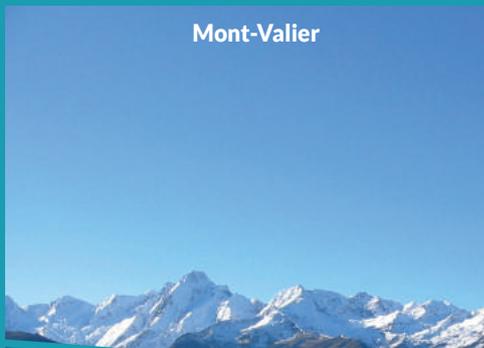
**(\*) Taxe de séjour en sus 0,60€/nuit/personne**



Acrobranches



Course Station Trail



Mont-Valier



Cascad

# Activités sportives et de nature...

## à Aulus-les-Bains

● Randonnées : Cascade d'Ars (classée site remarquable), étangs de Labant, étang du Garbet, Col d'Agnes...

● Accrobranche dès 3 ans

● Trail (stage, parcours...)

● Mini Golf (l'Agouadis)

● Balades à cheval (Le Galop du Haut Couserans)

● VTT

● Spéléologie, Canyoning

● Parapente

● Pêche sur le Garbet ou en lac

● Marche nordique

● Raquettes à neige

NOUVEAUTÉ :

● Luge d'été

## Dans les villages alentours

● Ski à Guzet

● VTT décente (Aulus - Guzet Mountain Bike Park) à Guzet

● Kayak et Rafting à Seix

● Randonnée : étang de Guzet, cirque de Cagateille (vallée d'Ustou), Mont Valier...

● Pêche à l'étang de Lers, lac de Bethmale

● Escalade

## LES TEMPS FORTS

● **Janvier** : le Festival Guzet Party

● **Février/Mars** : Carnaval, freeride contest, concours bonhomme de neige, Méga luge, descentes flambeaux à Guzet.

● **Avril** : Portes ouvertes Thermes d'Aulus

● **Mai** : Festival des 1000 Pagaies (Kayak, rafting et concerts)

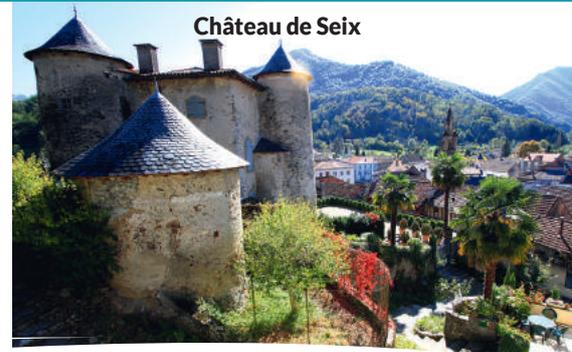
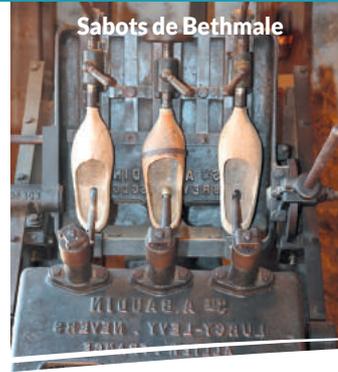
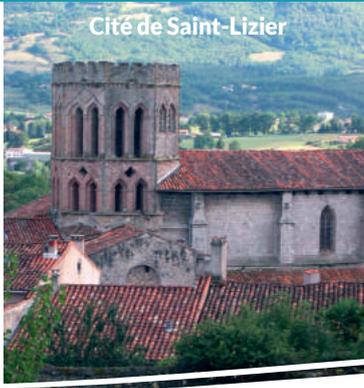
● **Juin** : Trail de la Cascade d'Ars et de la vallée du Garbet le 1er week-end de juin, l'Orsalher VTT

● **Juillet** : Portes ouvertes Guzet (bike parc)

● **Septembre** : Trophée enduro des Pyrénées

● **Octobre** : Randonnée Terre d'Argile à Tourouse





# Actualités culturelles à Aulus-des-Bains et ses environs...

## À Aulus-les-Bains

- L'église et ses fresques contemporaines
- La promenade historique
- Les contes et conférences
- La médiathèque au cœur du village

## Dans les villages alentours

- Le château de Seix
- La boutique des Colporteurs à Soueix
- L'exposition des Montreurs d'Ours à Ercé
- L'exposition sur la mine de tungstène de Salau
- L'église Romane de Vic d'Oust
- Le hameau de Cominac et ses granges traditionnelles
- Les vestiges du château fort de Mirabat

## En Couserans

- La Cité de Saint Lizier et le palais des évêques - Musée départemental, la pharmacie du XVIIIe siècle
- La cité de Saint-Lizier, «plus beau village de France», ses deux cathédrales, le Palais des évêques - Musée départemental, la pharmacie du XVIIIe siècle.
- Les églises et chapelles des «Chemins pyrénéens de l'art roman» dont l'abbaye de Combelongue à Rimont ou la chapelle Saint-Pierre à Castillon-en-Couserans.

- Le «Pays des Traces» à Saint-Lizier.
- L'écomusée d'Alzen.
- La vallée de Bethmale et ses fameux fromages.
- L'église d'Audressein et ses peintures du XVe siècle, sur le chemin de Compostelle.

## À proximité dans le Parc Naturel Régional des Pyrénées ariégeoises

- La grotte préhistorique du Mas d'Azil.
- Le Barri, Maison des Patrimoines à Auzat.
- La grotte de Niaux et le Parc de la Préhistoire.

## Et aussi...

- Le château des Comtes de Foix.
- La cité médiévale de Mirepoix.
- Les châteaux cathares, Montségur, Roquefixade.
- Le Comminges, le Val d'Aran en Espagne, et l'Andorre non loin...
- L'observatoire de la Montagne à Orlu et la Maison des Loups.

## LES TEMPS FORTS

- **JANVIER** : Fête de la Saint-Vincent à Aulus
- **JUIN** : Transhumances en Haut-Couserans
- **JUILLET** : Salon du livre et montagne à AULUS, Estivales Lagorre, le Chemin de la Liberté.
- **AOÛT** : Autrefois le Couserans, Festival des 9 Fontaines, Rites, La Pujada de Salau
- **SEPTEMBRE** : Journée du Patrimoine, festival Jeune public les Mignardises
- **OCTOBRE** : Foire de la Saint Luc, Foire d'Automne d'Ercé, Festival de musique actuelle Move'en Salat, Fête de la Chataigne à Eycheil
- **DECEMBRE** : Noël à Guzet, marché de Noël en Couserans

## NOUVEAU !

### Nous venons vous chercher à Toulouse gratuitement

**Aller :** départ les samedis 20 avril, 11 mai, 1er juin, 22 juin, 13 juillet, 3 août, 24 août, 14 septembre et 5 octobre 2019 de Toulouse pour Aulus.

**Retour :** départ les samedis 11 mai, 1er juin, 22 juin, 13 juillet, 3 août, 24 août, 14 septembre, 5 octobre et 26 octobre 2019, d'Aulus pour Toulouse.

**S'inscrire auprès de l'établissement thermal.**  
**Navette mise en place sous réserve d'inscriptions.**

## → Comment nous contacter ?

Tél. 05 61 66 36 80 - Fax : 05 61 66 40 77

Mail : [secretariat@thermes-aulus.fr](mailto:secretariat@thermes-aulus.fr)

[www.thermes-aulus.fr](http://www.thermes-aulus.fr)

09140 AULUS-LES-BAINS



## → Comment venir ?

Aulus-les-Bains est situé en plein massif des Pyrénées Ariégeoises, dans le Haut Couserans, immédiatement au pied de la chaîne frontière avec l'Espagne.

### Par la route

- Autoroute A 64 Toulouse-Tarbes, sortie n°20, direction Saint-Girons.
- De Foix, prendre Saint-Girons puis Aulus-les-Bains.

### Par le train

- Gare de BousSENS ou Foix, puis en bus SNCF jusqu'à Saint-Girons.

### Par avion

- Aéroport de Toulouse-Blagnac à 133 km



**ARIÈGE**  
Emmène-moi là-bas



## Notre partenaire restauration

**Restaurant L'Agouadis**



☎ 05 61 96 00 72



Tout proche des thermes  
**09140 Aulus-Les-Bains**