

sain par nature



PROGRAMME, ODYSSEE

Mon Parcours vers une santé plus durable

Un parcours de 24 semaines
pour transformer votre santé, améliorer votre **Wellness Age™**
et retrouver durablement énergie et équilibre.

PLUS D'ÉNERGIE - MOINS DE STRESS
UN CORPS PLUS FORT ET PLUS ÉQUILIBRÉ


MONDORF
Domaine Thermal

PRÉSENTATION

Et si votre santé devenait un véritable parcours, structuré, mesurable et accompagné ?

Avec **ODYSSÉE**, MONDORF Domaine Thermal propose bien plus qu'un programme : une expérience globale qui allie science, mouvement et nutrition pour transformer durablement votre qualité de vie.

Tout commence par une évaluation complète de votre condition physique et cognitive, permettant de définir votre **Wellness Age™** (âge biologique réel), ainsi que d'un bilan nutritionnel.

À partir de ce bilan, un programme personnalisé sur 24 semaines est conçu pour vous : activité physique ciblée, accompagnement par des experts et suivi nutritionnel adapté.

Semaine après semaine, vous progressez avec des objectifs concrets et mesurables. Vous améliorez votre condition physique, tout en installant durablement de nouvelles habitudes de vie.

ODYSSÉE, c'est un parcours engagé vers plus d'énergie, plus de vitalité et une meilleure santé - aujourd'hui et pour longtemps.

24 SEMAINES POUR
RETROUVER VOTRE **ÉNERGIE**,
AMÉLIORER VOTRE **FORME**
ET REPRENDRE LE CONTRÔLE
DE VOTRE **BIEN-ÊTRE**.



DÉCOUVREZ VOTRE WELLNESS AGE™

Technogym Check-up est une station d'évaluation innovante qui dresse un bilan complet de votre condition physique et cognitive à travers six dimensions clés : mobilité, équilibre, composition corporelle, capacités cognitives, force et endurance cardiovasculaire.

Ces données permettent de déterminer votre **Wellness Age™**, un indicateur global de votre niveau de forme et de bien-être, souvent plus révélateur que l'âge réel.

Point de départ du programme **ODYSSÉE**, il vous donne un cap clair : améliorer durablement votre **Wellness Age™** en 24 semaines, pour vous sentir plus en forme, plus fort et en meilleure santé.

* *Wellness Age™ = Âge biologique*

**DES RÉSULTATS CONCRETS,
VISIBLES ET DURABLES**



VOTRE PARCOURS ODYSSÉE

à partir de
599€

Le programme comprend :

- **1 bilan initial** avec définition de votre **Wellness Age™**
- **1 programme d'entraînement personnalisé** sur 24 semaines
- **1 bilan nutritionnel**
- **1 rendez-vous** avec remise d'un **plan alimentaire personnalisé**
- **1 bilan intermédiaire à 12 semaines** (physique et nutritionnel)
- **1 bilan final à 24 semaines** (physique et nutritionnel)
- **8 heures d'accès Wellness & Fitness**

En option :

- **Accès Wellness & Fitness** à tarif préférentiel (forfait TIME 30 heures à 171€ au lieu de 285€, valable 12 mois)
- **Coaching sportif individuel**
 - o 5 séances : 326€
 - o 10 séances : 600€



Les professionnels qui vous accompagnent :

- **Une équipe de coaches sportifs** qui vous guide vers une reprise progressive de l'activité physique, adaptée à votre niveau et à vos objectifs, pour instaurer une routine durable.
- **Une équipe de diététiciennes** ayant une expertise dans l'accompagnement des changements durables de vos habitudes alimentaires et de votre mode de vie.

Renseignements et réservation

T (+352) 23 666-8237 (lundi à vendredi, 8h30-17h00)
ou odyssee@mondorf.lu

Ce partenariat permet de rendre accessible un accompagnement complet et personnalisé.

CONDITIONS DE REMBOURSEMENT PAR LA CMCM

- Disposer d'une couverture complète auprès de la CMCM
- présenter un BMI ≥ 25

Modalités de prise en charge

Le programme est défini en début de parcours, lors du bilan initial.

Le remboursement est effectué à la fin du programme, sous réserve que les objectifs fixés aient été atteints.

Remboursement CMCM

La CMCM rembourse le participant selon les améliorations suivantes :

- **400 €** pour une amélioration* substantielle sur **4 à 6 critères**
- **250 €** pour une amélioration* notable sur **2 à 3 critères**
- **100 €** pour une amélioration* sur **1 critère** ou même **à défaut d'amélioration**, uniquement dans le cadre du traitement diététique

** Par amélioration, nous désignons une progression de 5 points par rapport au test initial, pour chacun des critères évalués.*

Le BMI se calcule selon la formule suivante :
poids / taille²

Exemple :

Une personne mesurant 1,70 m et pesant 75 kg
a un BMI de $75/1,70^2 = 25,95$

.....

Contre-indications : Le programme Odyssée n'est pas adapté aux personnes présentant l'une des situations suivantes : port d'un implant électronique médical, impossibilité de se tenir debout de manière autonome, grossesse contre-indiquant une activité physique ou amputation partielle ou totale d'un membre.

ODYSSÉE

Votre parcours vers une santé durable

1

LE POINT DE DÉPART : révéler votre potentiel

Votre parcours débute par un bilan nutritionnel et un bilan physique complet grâce au **Technogym Check-up**.

En analysant 6 dimensions clés, nous déterminons votre **Wellness Age™**, reflet de votre condition physique et de votre bien-être global.

Vous repartez avec une vision claire de votre santé, de vos points forts et de vos objectifs.

2

TRACER VOTRE CAP : un programme sur mesure

À partir de vos résultats, nos experts construisent un programme personnalisé combinant activité physique, coaching et conseils nutritionnels.

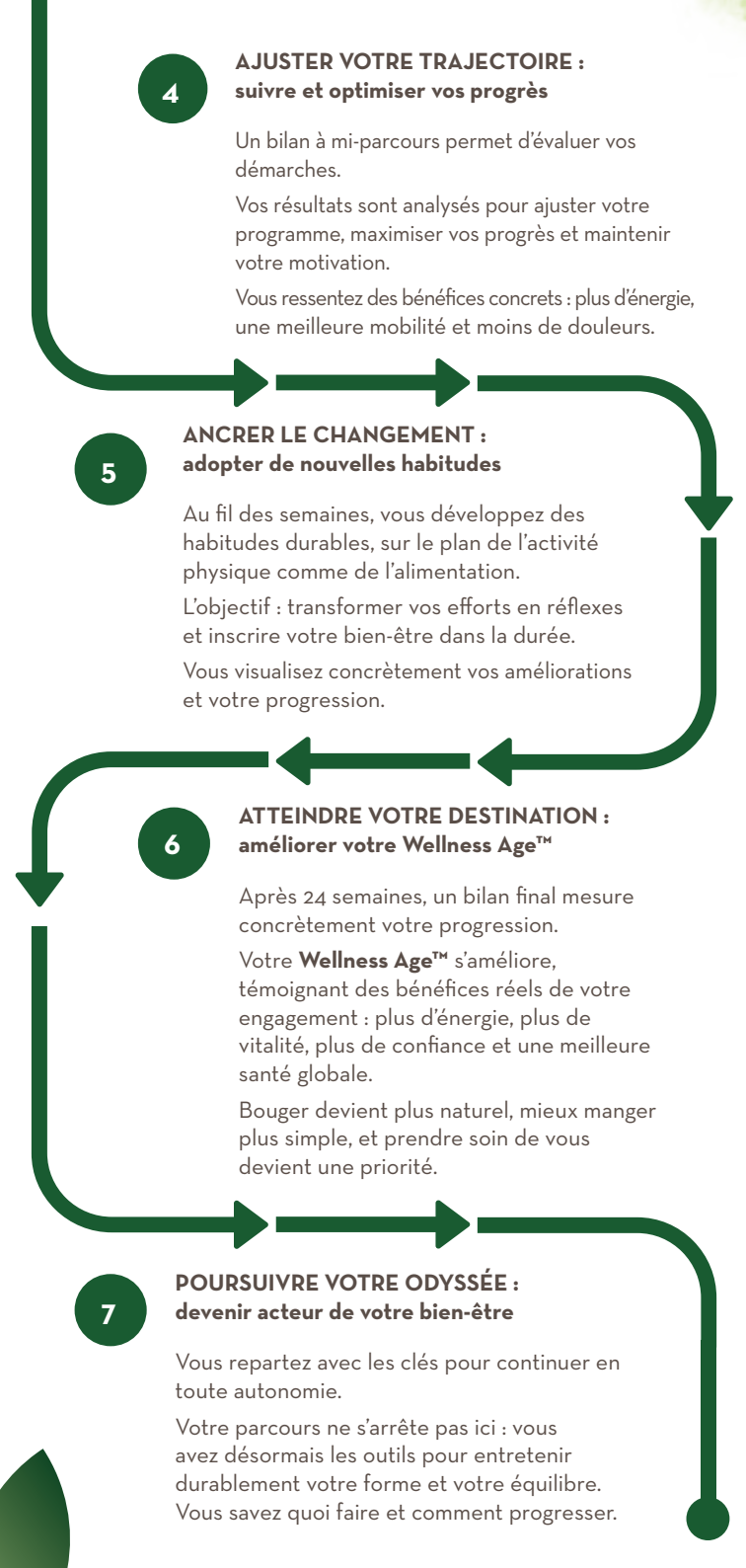
Un accompagnement adapté à votre niveau, vos besoins et vos objectifs, pour vous guider efficacement dès les premières étapes.

3

ENTRER EN MOUVEMENT : passer à l'action

Vous lancez votre transformation avec un programme progressif et encadré.

Grâce au suivi des coaches, des diététiciennes et aux outils connectés, vous êtes soutenu et encouragé à intégrer durablement le mouvement et une alimentation équilibrée.



4

AJUSTER VOTRE TRAJECTOIRE : suivre et optimiser vos progrès

Un bilan à mi-parcours permet d'évaluer vos démarches.

Vos résultats sont analysés pour ajuster votre programme, maximiser vos progrès et maintenir votre motivation.

Vous ressentez des bénéfices concrets : plus d'énergie, une meilleure mobilité et moins de douleurs.

5

ANCRRER LE CHANGEMENT : adopter de nouvelles habitudes

Au fil des semaines, vous développez des habitudes durables, sur le plan de l'activité physique comme de l'alimentation.

L'objectif : transformer vos efforts en réflexes et inscrire votre bien-être dans la durée.

Vous visualisez concrètement vos améliorations et votre progression.

6

ATTEINDRE VOTRE DESTINATION : améliorer votre Wellness Age™

Après 24 semaines, un bilan final mesure concrètement votre progression.

Votre **Wellness Age™** s'améliore, témoignant des bénéfices réels de votre engagement : plus d'énergie, plus de vitalité, plus de confiance et une meilleure santé globale.

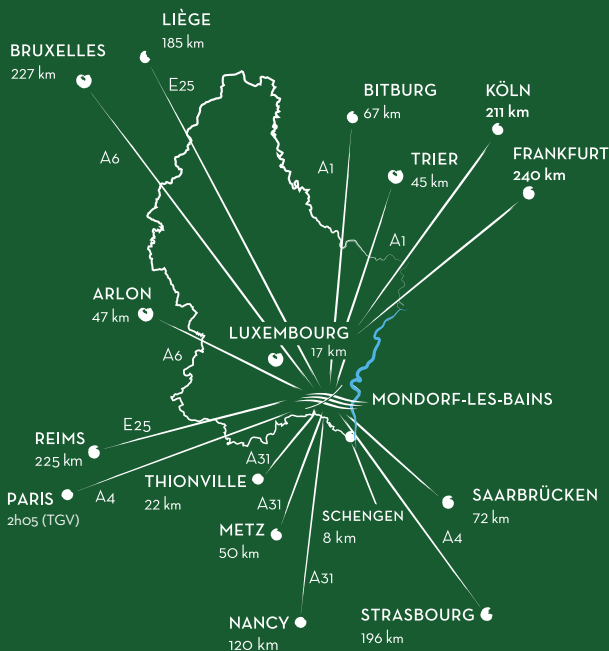
Bouger devient plus naturel, mieux manger plus simple, et prendre soin de vous devient une priorité.

7

POURSUIVRE VOTRE ODYSSEE : devenir acteur de votre bien-être

Vous repartez avec les clés pour continuer en toute autonomie.

Votre parcours ne s'arrête pas ici : vous avez désormais les outils pour entretenir durablement votre forme et votre équilibre. Vous savez quoi faire et comment progresser.



**ET SI VOUS RETROUVIEZ VOTRE ÉNERGIE
EN 24 SEMAINES ?**

Renseignements et réservation

T (+352) 23 666-8237 (lundi à vendredi, 8h30-17h00)
ou odysee@mondorf.lu



MONDORF Domaine Thermal
Avenue des Bains
L-5601 Mondorf-les-Bains

mondorf.lu

Conditions générales sur odysee.mondorf.lu

Parking disponible / Parkplätze verfügbar / Parking available

