

EQUILIBRE *info*

rides-les-bains

ANIMATIONS DU 5 AU 11 MARS & DESCRIPTION DES ACTIVITÉS [PAGE 2](#)

ANIMATIONS DU 12 AU 18 MARS & INFOS PRATIQUES [PAGE 3](#)

ADHÉRENTS CLUB EQUILIBRE [PAGE 4](#)



DU 5 AU 18 MARS 2007 - N°1
LE PROGRAMME DE VOS ACTIVITÉS

L'école du *Bien-être* 
Activité physique Développement personnel



**RETROUVEZ DANS
CE PROGRAMME**

**Tous les rendez-vous
de l'école du Bien-être**

**Le programme
d'accompagnement
de vos soins thermaux.**

CONFÉRENCE
**L'épopée des stations
de sports d'hiver**



**Judi 15 mars
à 18h
au Petit Chalet
gratuit**

Enjoy*
Brides-les-Bains

Pour toutes les activités :
Ski de fond, raquettes, raquettes et
sophrologie, marche nordique,
parapente...

**Renseignements et inscriptions
au Club Equilibre.**

CLUB EQUILIBRE - AGENCE ANIMATION LOISIRS

B.P 30 Place du Centenaire - 73571 BRIDES-LES-BAINS cedex - Tél. 04 79 55 25 65





E-mail. info@clubequilibre.net - Site : www.clubequilibre.net

Ouverture du lundi au vendredi : 9h-12h et 15h-19h

Siret 399 858 950 000 39

Club
EQUILIBRE
Agence Animation
Loisirs - *Bien-être* 

ANIMATIONS DU 5 AU 11 MARS

	En matinée	En après-midi	En soirée
Lundi 5	8h30-10h ACCUEIL CAFÉ-CHOCOLAT  Télécabine de l'Olympe - Gratuit	14h15-15h45 ITINÉRAIRE BIEN-ÊTRE Rendez-vous au Club Equilibre - Gratuit 16h-17h TAI-CHI CHUAN Rendez-vous au Club Equilibre - Gratuit 17h30-18h30 FORUM D'ACCUEIL - Présentation des activités A la Buvette thermale	
Mardi 6	10h-12h BIEN-ÊTRE PAR LE CHANT ET L'EXPRESSION VOCALE Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 15 € 11h-12h HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE A la Buvette thermale 11h CONFÉRENCE Mieux connaître les glucides et bien les utiliser Au Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit	13h30 EXCURSIONS DÉCOUVERTES - Annecy Sur inscription au Club Equilibre - 42 € 14h-16h BIEN-ÊTRE PAR LE CHANT ET L'EXPRESSION VOCALE Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 15 € 14h15-16h15 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 Rendez-vous au Club Equilibre - Gratuit 16h30-17h45 ARTS DE SANTÉ CHINOIS Rendez-vous au Club Equilibre - Gratuit	21h CONCERT "THE STALACTITES" A l'hôtel Athéna 21h30 KARAOKE Au Café-concert "le Jack Pub" Casino de Brides-les-Bains
Mercredi 7	8h EXCURSIONS DÉCOUVERTES - Chamonix Sur inscription au Club Equilibre - 64 € 11h CONFÉRENCE Chassez les idées reçues en diététique n°1 Au Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit	16h30-19h DÉGUSTATION DE SPÉCIALITÉS SAVOYARDES Animation musicale avec le groupe "The Stalactites",  , ambiance DJ et projection de vidéos de glisse sur écran géant, jeux avec lots à gagner ! Place du Centenaire - Gratuit	21h30 CONCERT "THE STALACTITES" Au Café-concert "le Jack Pub" Casino de Brides-les-Bains
Jeudi 8	10h-15h30 BALADE PANORAMIQUE Sur inscription au Club Equilibre - Gratuit (prévoir pique-nique + 15 € pour le forfait piéton télécabines) 10h45-12h EXPRESSION CORPORELLE Rendez-vous au Club Equilibre - Gratuit 11h CONFÉRENCE Les bases de l'équilibre alimentaire Au Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit	16h-17h15 CLUB DU RIRE Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €	21h30 CONCERT "THE STALACTITES" Au bar-restaurant La Sirena Résidence Cybèle
Vendredi 9	9h-10h30 ACCUEIL CAFÉ-CHOCOLAT  Télécabine de l'Olympe - Gratuit	14h15-16h15 MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 Rendez-vous au Club Equilibre - Gratuit	21h30 KARAOKE Au bar-restaurant La Sirena Résidence Cybèle
Dimanche 11 17h30 VIN CHAUD DE BIENVENUE - Présentation des animations  Place du Centenaire - Gratuit			

L'école du Bien-être

Activité physique Développement personnel

L'accompagnement de vos soins thermaux

ARTS DE SANTÉ CHINOIS : Exercices de respiration et d'oxygénation.

BIEN-ÊTRE PAR LE CHANT ET L'EXPRESSION VOCALE : Travail par la voix pour améliorer sa qualité d'écoute, résoudre des problèmes de souffle et trouver ou retrouver le plaisir de chanter.

CLUB DU RIRE : Concept du "Rire sans raison" et bien-être immédiat.

EXPRESSION CORPORELLE : Travail sur le sens et le mouvement pour redécouvrir son corps.

ITINÉRAIRE BIEN-ÊTRE : Pour apprendre à composer son objectif d'activité physique minimum indispensable (apprentissage de la marche et des postures).

MARCHES-SANTÉ : Marches à thèmes avec une classification santé.

- **Catégorie 1** : Marches de moins de 2 heures avec un rythme doux et progressif, les dénivelés sont légers (moins de 100 mètres) et ne se prolongent pas sur une grande distance.

- **Catégorie 2** : Marches de 2 heures avec des dénivelés légers (entre 100 et 150 mètres) le rythme reste doux et progressif.

- **Catégorie 3** : Marches de 2 heures à 2 h 30 avec des dénivelés d'environ 200 m nécessitant un rythme régulier.

TAI-CHI CHUAN : Exercices d'étirements.

Assurances AXA

Jean-Luc BOGNIER
Agent Général
47, avenue du Pré de Foire
B.P.28 - 73600 MOÛTIERS

Tél. 04 79 24 20 73 Fax 04 79 24 23 82

Ainsi soit-elle
Virginie vous accueille pour des séances de Cellu M6® sur rendez-vous.



Rue Emile Machet - 73570 Brides-les-Bains
Tél. 04 79 55 22 73 - Port. 06 60 24 75 28

La Boutique du **Club EQUILIBRE** 





L'école du Bien-être
Activité physique Développement personnel

Passport Bien-être

En vente au Club Equilibre 1,50 €



ANIMATIONS DU 12 AU 18 MARS

	En matinée	En après-midi	En soirée
Lundi 12	8h30-10h ACCUEIL CAFÉ-CHOCOLAT  Télécabine de l'Olympe - Gratuit 11h CONFÉRENCE L'étiquetage alimentaire Au Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit	14h15-15h45 ITINÉRAIRE BIEN-ÊTRE Rendez-vous au Club Equilibre - Gratuit 16h-17h TAI-CHI CHUAN Rendez-vous au Club Equilibre - Gratuit 17h30-18h30 FORUM D'ACCUEIL - Présentation des activités A la Buvette thermale	
Mardi 13	10h-12h BIEN-ÊTRE PAR LE CHANT ET L'EXPRESSION VOCALE Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 15 € 11h-12h HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE A la Buvette thermale 11h CONFÉRENCE Chassez les idées reçues en diététique n°2 Au Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit	13h30 EXCURSIONS DÉCOUVERTES - Annecy Sur inscription au Club Equilibre - 42 € 14h-16h BIEN-ÊTRE PAR LE CHANT ET L'EXPRESSION VOCALE Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 15 € 14h15-16h15 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 Rendez-vous au Club Equilibre - Gratuit 16h30-17h45 ARTS DE SANTÉ CHINOIS Rendez-vous au Club Equilibre - Gratuit	21h30 KARAOKÉ Au Café-concert "le Jack Pub" Casino de Brides-les-Bains
Mercredi 14	8h EXCURSIONS DÉCOUVERTES - Chamonix Sur inscription au Club Equilibre - 64 € 11h CONFÉRENCE Alimentation crétoise et risque cardio-vasculaire Au Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit	16h-19h OLYMPIADES Grand jeu en extérieur : Place du Centenaire - Gratuit 	
Jeudi 15	10h45-12h EXPRESSION CORPORELLE Rendez-vous au Club Equilibre - Gratuit 11h CONFÉRENCE Connaître et bien choisir les matières grasses Au Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit	13h30-17h30 BALADE PANORAMIQUE Sur inscription au Club Equilibre - Gratuit (prévoir pique-nique + 15 € pour le forfait piéton télécabines) 16h-17h15 CLUB DU RIRE Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 € 18h CONFÉRENCE - L'épopée des stations de sports d'hiver Présentée et animée par la FACIM Au Petit Chalet - Gratuit	
Vendredi 16	9h-10h30 ACCUEIL CAFÉ-CHOCOLAT  Télécabine de l'Olympe - Gratuit	14h15-16h15 MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 Rendez-vous au Club Equilibre - Gratuit	21h30 KARAOKÉ Au bar-restaurant La Sirena Résidence Cybèle
Dimanche 18 17h30 VIN CHAUD DE BIENVENUE - Présentation des animations  Place du Centenaire - Gratuit			

Infos pratiques

OFFICE DU TOURISME

Tél. 04 79 55 20 64
L'office du tourisme de Brides-les-Bains vous accueille du lundi au dimanche de 8h30 à 12h et de 14h30 à 18h30.

BIBLIOTHÈQUE

Ouverture aux horaires de l'Office du Tourisme.
La bibliothèque propose aux porteurs de la Carte Equilibre ou Découverte un abonnement "3 semaines" à 5 € (au lieu de 6,50 €).

CLUB DE L'AGE D'OR

Accueil tous les mercredis de 14h à 18h pour partager jeux et bonne humeur.

LES THERMES D'ORSI ET LE CENTRE NUTRITIONNEL

Nous tenons à votre disposition le programme complet des conférences, démonstrations de cuisine et réunions.
Tél. 04 79 55 23 44

MÉDECINS

Pour les Urgences, composer le 15.



Activités du Programme "sports d'hiver"
voir documents spécifiques
Winter activities programme
posters and flyers Enjoy*



!!! IMPORTANT !!!

Pour votre confort et votre sécurité :

Chaussures de marche ou bonnes baskets et vêtements adaptés obligatoires pour la pratique des activités physiques "Ecole du Bien-être".

Les animateurs ont la possibilité d'apprécier et de refuser un équipement non conforme à une bonne sécurité. Merci de votre compréhension.



matins bleus - linge de maison

170, Grande Rue à Moûtiers. Tél. 04 79 24 02 15



matins bleus

Linge de maison du Groupe Descamps

Descamps - Laura Ashley
Elxington - Jalla - Bassetti
Lacoste - Jardin Secret

Beaufort - Produits de Savoie

COOPERATIVE LAITIÈRE de Moûtiers

Tél. 04-79-24-03-65

- Vente au détail -

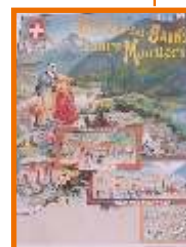
Ouvert tous les jours
de 8h30 à 12h30
et de 14h à 18h30
sauf dimanche et jours fériés



20, avenue des XVI Jeux Olympiques à Moûtiers (près de la gare)

Visite de la fabrication et des caves le matin.

La Boutique du EQUILIBRE



Affiches anciennes
Prix : 5 €

Guide des balades
Prix Public : 5,5 €
Prix Club : 4 €

et aussi T-Shirt, visières, sacs bandoulières, etc...



ADHÉRENTS CLUB EQUILIBRE

Ils sont les partenaires de vos loisirs à Brides-les-Bains ! N'hésitez pas à profiter de leur accueil et de leur professionnalisme.

LES COMMERCES ET LES BOUTIQUES

Rue Aristide Briand

Résidence La Tarentaise

GILPIE CRÉATIONS

Tél. 04 79 55 29 75

Prêt-à-porter féminin de bon goût et de qualité de la taille 40 à la taille 56, Marques : Claude Havrey, Pierbe, Prunelle, St Charles, Chassagnard, Elena Miro, Christian Marry... Gilpie vous accueille et vous conseille du lundi au samedi de 9h30 à 12h15 et de 15h à 19h30.

LA MAISON DE MARIELLE

Tél. 04 79 55 24 90

Plats cuisinés diététiques et traditionnels. Menus diététiques à emporter. Marielle Hermer, chef cuisinier depuis plusieurs années à Brides-les-Bains, met son savoir-faire et son expérience de la diététique à votre service. Tous les jours (sauf le mardi, fermeture hebdomadaire du magasin), découvrez les menus proposés (entrée, plat, dessert) et goûtez les formules "petits déjeuners diététiques" sur place.

SPORTS PASSION

Tél. 04 79 55 24 99

Ouverture 7j/7 de 9h à 12h et de 15h à 19h. Sports Passion équipe les chercheurs d'évasion et les amateurs d'émotions : Vêtements sportswear, chaussures de montagne, sac à dos. Remise de 5% sur présentation de la carte Equilibre ou Découverte à partir de 30€ d'achats.

Face à l'église

M.A.O. BIS

Tél. 04 79 55 24 55

Mode sportswear pour dame de la taille 40 à 58 et pour homme de la taille 42 à 68 dans les marques Saint Hilaire, Gio Anna, Frank Eden, Rimini Vêtements et chaussures T.B.S. Ouvert du lundi au samedi de 9h à 12h15 et de 15h à 19h.

Galerie de l'Olympe

CENTRE ESTHETIQUE EMBELLIE

Tél. 04 79 55 25 36

Soins du visage et du corps Maria-Galland et Phyt's. Soins amincissants manuels aux huiles essentielles - U.V.A. "Nouveauté 2006" : pose de faux ongles méthode gel French et Déco. Françoise, Guylaine, Sophie et Carole vous accueillent du lundi au samedi toute l'année.

COIFFURE CHRISTIFF

Tél. 04 79 55 29 38

Christine, Carla et Vanessa vous accueillent le lundi de 14h à 18h30 et du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h30. Nouveau : Alice, une méthode qui permet de brûler les graisses par l'alphalipologie.

GRIFFS' COEURS

Tél. 04 79 55 22 72

S'habiller sans complexe à prix sympas ! Du 34 au 60. Réassorts fréquents. Ouvert du lundi au samedi de 10h à 12h15 et de 15h à 19h15. Remise de 5% sur présentation de la carte Equilibre ou Découverte à partir de 50 € d'achats.

Rue Emile Machel

BOULANGERIE DE LA SOURCE

Tél. 04 79 55 22 89

Située sur les hauts de Brides, au dessus de la Source : grands choix de pains et de desserts allégés, de produits régionaux et une spécialité "le Délice de la Source". Remise de 5 % sur présentation de la carte Equilibre ou Découverte à partir de 30€ d'achats.

HELENE COIFFURE

Tél. 04 79 55 31 60

Votre instant beauté : Masculin - Féminin - Junior
Hélène et Vanessa vous sublimeront : coupe création, spécialiste en coloration, esthétique, mèches et balayages.

Bronzage : Le teint halé sans soleil et sans les dangers liés à l'exposition : TAN CENTER, la nouvelle technique de bronzage par brumisation. Solution naturelle à base de DHA et d'extraits de plantes. Ouverture du lundi au samedi au 9h à 12h et de 14h à 19h toute l'année.

MARIE-JOE B.

Tél. 04 79 55 22 90

Prêt-à-porter féminin du 38 au 54 dans les marques Weill, Caroline Rohmer, Jean Gabriel, Mary-West, un espace jean's. Marie-Joe vous accueille du lundi au samedi de 9h à 12h30 et de 15h à 19h30. Immeuble le Roseland, sous les arcades, face au Grand Hôtel des Thermes.

Réduction de 5% sur présentation de la carte Equilibre ou Découverte à partir de 50€ d'achat.

Allée de la Source

BOUTIQUE DES SOURCES

Tél. 04 79 55 20 28

Le Boutique des Sources est heureuse de vous accueillir du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 16h à 20h et le dimanche de 10h30 à 12h30 et de 16h30 à 19h30. Nous vous proposons un grand choix de bijoux ambre, argent et pierres, un grand choix de bagagerie 1ère qualité, sans oublier des cadeaux et souvenirs pour petits et grands. A bientôt...

BOUTIQUE MIL'OR

Tél. 04 79 09 78 74

Prêt-à-porter homme, sportswear de marques italiennes l'Navigare et Lucchini du L au 8XL. Pensons aussi aux plus petits, T-shirt du 2 ans au 8 ans, sans oublier le grand choix de Cadomalins. Marie-No et Gilou ont la joie de vous recevoir de 10h à 12h30 et de 16h30 à 19h30. Réduction de 5% sur présentation de la carte Equilibre ou Découverte à partir de 50€ d'achat.

LES HÉBERGEMENTS

GRAND HOTEL DES THERMES***

Tél. 04 79 55 38 38

LE GOLF-HÔTEL ***

Tél. 04 79 55 28 12

LE SAVOY HÔTEL**

Tél. 04 79 55 20 55

Hôtel ATHENA**

Tél. 04 79 55 31 01

Résidence CYBELE - RESITEL***

Tél. 04 79 55 06 73

Résidence EURECA***

Tél. 04 79 55 26 19

Résidence LE GRAND CHALET****

Tél. 04 79 09 46 00

Résidence LES NEREIDES**

Tél. 04 79 55 22 82 - Fax. 04 79 55 34 50

ET AUSSI...

ABZ TAXI - Daniel ZANINI

Tél. 06 08 57 47 80 - Fax 04 79 55 34 50

Toutes destinations (et gares, aéroports, hôpitaux).

BAR-RESTAURANT LA SIRENA

Résidence Cybèle

Tél. 04 79 55 20 20

CASINO DE BRIDES

Esplanade des Thermes

Tél. 04 79 55 23 07

- MACHINES A SOUS : tous les jours de 11h à 3h.

- LA BOULE : tous les jours de 20h30 à 3h.

- ROULETTE et BLACK-JACK : du mardi au samedi de 20h30 à 3h.

- CAFÉ-CONCERT "LE JACK-PUB" :

Tous les vendredis soir : Concert live

Tous les mardis : Karaoké à 21h30

- DISCOTHÈQUE "LE BLUE-NIGHT" :

Pour les soirées du samedi, une réduction de 2 € sur le prix d'entrée est accordée aux porteurs de la Carte Equilibre ou Découverte. Pour en bénéficier : achat de 5 chèques loisirs de 10 points au Club Equilibre (entrée à 10 € au lieu de 12 €).

- RESTAURANT "L'HÉLIANTIS" :

Du mardi au samedi de 19h30 à minuit.

Restaurant diététique et gastronomique.

M. Jean-Yves Peltriaux et son équipe seront très heureux de vous faire découvrir leur carte.

RESTAURANT LA GRILLADE

Ouvert midi et soir

Immeuble Le Royal

Tél. 04 79 55 20 90

LA CARTE DU CLUB EQUILIBRE

Elle vous permet d'obtenir des réductions sur certaines activités payantes et des avantages chez certains de nos adhérents.

Comment l'obtenir ?

Pour obtenir gratuitement la carte du Club Equilibre, il faut être déjà venu à Brides-les-Bains au moins une fois (entre 2003 et 2007) pour effectuer une cure à l'établissement thermal ou un séjour dans un hôtel ou une résidence adhérent au Club Equilibre. Les demandes de cartes sont faites (sur justificatif) au Club Equilibre.

Nous mettons également à disposition, sous certaines conditions, une carte "Découverte".

Si vous obtenez des chèques loisirs, nous vous échangerons leur contre-valeur en animations (1 chèque-loisirs = 2€).



Les chèques-vacances sont acceptés comme moyen de paiement pour l'ensemble de nos activités.

Le Club Equilibre est ouvert à tous sans obligation d'adhésion. Nous vous souhaitons un excellent séjour et mettons tout en oeuvre pour vous satisfaire. Nous restons à votre disposition pour toute suggestion ou remarque concernant l'animation.

