



EQUILIBRE

MAGAZINE

LE PROGRAMME DE VOS ACTIVITÉS



DU 17 AOÛT AU 06 SEPTEMBRE 2009



- > **COMME UNE ENVIE DE PLAIRE**
2e Festival Mode & Beauté de Brides les bains
Du 02 au 06 Septembre
- > **Quatuor Accordo**
Jeudi 20 août à 21h - Eglise de Brides
- > **Café théâtre - Ma belle mère s'appelle Georges !**
Jeudi 27 août à 21h - Cinéma le doron

**Brides
les Bains**
Le Village pour Maigrir®

ZOOM SUR...



**SCULPTURE SUR BOIS
PEINTURE (ICÔNES) & MESSAGE
PERSONNEL EN COULEURS**

TEMPS LIBRE



Accessible aux néophytes comme aux amateurs, ces ateliers vous permettront de réaliser de belles pièces de décoration personnalisées.

- 2 heures : PP : 23 € - PC : 19 €

- 4 heures : PP : 39 € - PC : 32 €

- 8 heures : PP : 69 € - PC : 62 €

Renseignements et inscriptions
au Club Equilibre



QUATUOR ACCORDO

Jeudi 20 Août - 21h - Eglise de Brides



Variations tsiganes autour de Vivaldi

Virtuose classique, violoniste tsigane, Liviu Badiu appartient à cette catégorie de musiciens rares. Entre mélodies tsiganes et interprétations classiques, Quatuor Accordo nous livre un concerto incroyable. Un récital coloré, extraordinaire aux saveurs inédites. Un enthousiasme et une générosité étourdissante.

Tarifs : PP : 16 € - PC : 13 €

Réservation des places au Club Equilibre et sur place le soir du spectacle à partir de 20h30 dans la limite des places disponibles.



MA BELLE MÈRE S'APPELLE GEORGES

Jeudi 27 Août - 21h - Cinéma le Doron



Alors que Pierral projetait de passer l'après-midi, avec Lise, la bonne, Marie-Odile, son épouse, rentre inopinément. Elle annonce un dîner le soir, avec Perette, sa sœur et Judas, son beau-frère, un curé défroqué. Une histoire de couple, riche en rebondissement pittoresques à travers douze sketches.

Tarifs : PP : 9.50 € - PC : 7 €

Réservation des places au Club Equilibre et sur place le soir du spectacle à partir de 20h30 dans la limite des places disponibles.



“COMME UNE ENVIE DE PLAIRE”

**2e Festival mode & beauté de Brides-les-bains
Du 2 au 6 septembre**

Les formes et les couleurs. Les participants à la 1ère édition du Festival Mode & Beauté, l'année dernière, ont répondu à un questionnaire dont les réponses font apparaître que 71 % des personnes interrogées avait un projet d'évolution de leur aspect physique. La quasi totalité espérait trouver à Brides des réponses concrètes à ce projet sachant qu'en dehors de notre station très peu avait entendu parler de conseil en image ou de corrections morphologiques.

C'est pourquoi, le Club Equilibre du Village pour Maigrir®, s'est mobilisé pour apporter des réponses concrètes avec le Pôle Mode & Beauté tout au long de la saison et vous présente cette nouvelle édition.

Nous vous convions donc à assister à un ensemble d'ateliers traitant des formes et des couleurs, à participer aux activités quelles soient physiques ou de développement personnel et bien évidemment à vous divertir pendant les défilés ou vous amuser lors des soirées discothèques.

AU PROGRAMME : activités physiques, débats et ateliers, défilés de mode, soirée discothèque, show coiffure, gala de clôture...

À RETENIR :

- Les castings “mannequins” auront lieu le lundi 31 août à 18h30 au Petit Chalet, Parc thermal.

- L'inauguration du Festival se déroulera le mercredi 2 septembre à 17h30 sur l'Esplanade des Thermes.

- Du 26 août au 4 septembre, un questionnaire anonyme sera distribué pour recueillir vos attentes dans le domaine de l'accompagnement de l'aspect physique. Les résultats seront dévoilés à l'issue de l'atelier du samedi. Ce questionnaire sera accompagné d'un bulletin nominatif de participation au grand tirage au sort du festival qui se déroulera le samedi 5 septembre à 16h20 au Salon des thermes du Grand Hôtel des Thermes. Le gagnant remportera des services et articles mode et beauté.

Retrouvez toutes les infos détaillées dans le programme “Mode & Beauté” - Magazine du festival disponible à partir du vendredi 28 août.



MODE & BEAUTÉ

Jeudi 20 Août à 17h

Jeudi 27 Août à 17h

ECOLE DU BIEN-ÊTRE

Cet atelier, consacré au maquillage, vous apportera des conseils afin d'éluider vos imperfections et valoriser vos points forts.
Participation : 2 €



**au Grand Hôtel des Thermes
allée de la Source - Brides les Bains**

Vendredi 28 août

Vente aux Enchères Publiques à 18 h

Exposition Publique le jour de la vente de 10 h à 18 h

200 TRÈS BEAUX BIJOUX

ANCIENS ET MODERNES dont certains signés

Expert, Katy VIGNATI - TEL: 06 09 41 68 27 et 04 78 22 11 41

HÔTEL DES VENTES LYON RIVE GAUCHE - CONAN AUCTION

1, rue Cronstadt - 69007 LYON • TEL. 04 72 73 45 67 • FAX 04 78 61 07 95



CLUB DU GOÛT

Voir pages 3, 4 et 5

Animé par Jean-Yves
Peltriaux, Marielle Hermer et
Caroline Lubiartz

Plaisir et Savoir faire - Les enseignements pour accompagner votre projet d'amaigrissement.

Renseignements au Club Equilibre - Participation : 2 €



EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 17

10h30-12h COACHING ET POSTURE
RDV Club Equilibre - Gratuit

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététiques n°2
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

14h-15h CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ avec Aurélie Riboud, psychologue à Brides
RDV Résidence Eureca Gratuit

15h-16h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : Marche histoire, Brides et patrimoine - RDV Club Equilibre - Gratuit

18h FORUM D'ACCUEIL : Présentation des activités
A la Buvette thermale

18h-19h COURS DE SALSA
Sur inscription au Club Equilibre
PP : 18 € - PC : 15 €

MARDI 18

8h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Marché d'Aoste
Sur inscription au Club Equilibre - 54 €

9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moutiers, et son marché - Sur inscription au Club Equilibre - 7 €

9h-11h MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : La Saulce
RDV Club Equilibre - Gratuit

10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : SCULPTURE SUR BOIS - Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Enfants, adolescents en surpoids
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

11h30-12h30 HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz)
A la Buvette thermale

13h30 RANDONNÉE Niv.1 : La forêt de Mont-Jovet
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 €

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Abbaye de Tamié, cité médiévale de Conflans, avec visite de l'église de Mercury
Sur inscription au Club Equilibre - 29 €

14h-16h ATELIERS CRÉATIFS : SCULPTURE SUR BOIS
Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

14h30-16h30 CLUB DU GOÛT
Sur inscription au Club Equilibre - Participation 2 €

15h-16h30 MARCHÉ SANTÉ Cat. 1 : Le sentier de Salins
RDV au Club Equilibre - Gratuit

16h30 DÉMONSTRATION DE CUISINE N°3 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

17h-19h TOURNOI DE BELOTE
Au petit chalet - Parc Thermal - Participation 2 €

21h KARAOKÉ

Au Café-concert "le Jack Pub"
Casino de Brides-les-Bains

MERCREDI 19

9h-10h15 CLUB DU RIRE - Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

10h-12h MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (bâtons fournis)

10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : MESSAGE PERSONNEL EN COULEURS ou ICÔNES - Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

10h45-12h EXPRESSION CORPORELLE
RDV Club Equilibre - Gratuit

11h CONFÉRENCE NUTRITION : La ronde des régimes - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES :

Abbaye de Hautecombe par la côte sauvage
Sur inscription au Club Equilibre - 38 €

15h-16h ATELIER DÉCOUVERTE DES ÉPICES ET DES ARÔMES
Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €

15h30-17h30 MARCHÉ SANTÉ Cat.2 : Le bois de Javedaz
RDV Club Equilibre - Gratuit

16h-18h MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (Bâtons fournis)

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Les produits allégés - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

17h-19h BAL AU PODIUM - Dans le Parc Thermal - Gratuit

21h LOTO

Au Petit Chalet - Parc thermal
Participation : 2 € le carton
5 € les 3 cartons

JEUDI 20

9h-10h15 TAI-CHI CHUAN - RDV Club Equilibre Gratuit

10h-12h MA SOLUTION ANTI STRESS : Bien-être par l'expression vocale et le chant
Sur inscription au club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €

10h30-12h MARCHÉ SANTÉ Cat.1 : La gorge aux pigeons - RDV Club Equilibre - Gratuit

11h DÉMONSTRATION DE CUISINE N°3
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

13h30 RANDONNÉE Niv.2 : Le Col de la Lune
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 €

13h45-18h PÉTANQUE - Tirage en doublette à la méléé
Parc thermal - Inscription sur place - 3 €

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Seez, artisanat et patrimoine
Sur inscription au Club Equilibre - 29 €

15h30-16h45 ARTS DE SANTÉ CHINOIS
RDV Club Equilibre - Gratuit

17h ATELIER MODE & BEAUTÉ (maquillage)
Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététique n°3 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

18h-19h HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz) - A la Buvette thermale

21h - QUATUOR ACCORDO

Eglise de Brides
Réservation des places au Club Equilibre et sur place le soir du spectacle à partir de 20h30 dans la limite des places disponibles.
PP : 16 € - PC : 13 €

VENDREDI 21

9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moutiers, et son marché - Sur inscription au Club Equilibre - 7 €

9h-10h30 MARCHÉ DU MONDE : La marche Afghane - RDV Club Equilibre - Gratuit

10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : MESSAGE PERSONNEL ou PEINTURE ICÔNE
Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

11h CONFÉRENCE NUTRITION
Sevrage tabagique et poids

Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Parc de la Vanoise
Sur inscription au Club Equilibre - 29 €

14h-15h ITINÉRAIRE NATURE - La flore
RDV Club Equilibre - Gratuit

14h-16h MESSAGE PERSONNEL EN COULEURS ou ICÔNES
Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

16h-18h30 MARCHÉ SANTÉ Cat 3 : Les sous-bois de Villarnard
RDV Club Equilibre - Gratuit

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Connaître les matières grasses et bien les utiliser - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

17h30-19h ÉCOUTE MUSICALE DANS LE PARC
Trio jazzy - Podium - Gratuit

20h30-21h30 COURS DE SALSA - Sur inscription au Club Equilibre
PP : 18 € - PC : 15 €



PARAPENTE
Tous les jours

Vol en biplace à Méribell

Tarifs et inscriptions au Club Equilibre



CANYONING VIA FERRATA
Toute la semaine

Pour les amoureux de sensations Nature !!!

Tarifs et inscriptions au Club Equilibre

SAMEDI 22

10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : SCULPTURE SUR BOIS - Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

10h-12h MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique
Sur inscription au Club Equilibre
PP : 18 € / PC : 12 € (bâtons fournis)

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Pourquoi Grossit-on? - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

13h30 EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Annecy, temps libre
Sur inscription au Club Equilibre - 20 €

15h-16h ATELIER DÉCOUVERTE DES ÉPICES ET DES ARÔMES
Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €

16h CONFÉRENCE NUTRITION : Concilier amaigrissement et invitations - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit



EAU-VIVE
Toute la semaine

CANOE-KAYAK sur lac ou sur l'Isère

RAFTING sur l'Isère ou le Doron de Bozel (en fonction du niveau de l'eau)

Tarifs et inscriptions au Club Equilibre

DIMANCHE 23

EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car grand-tourisme tout confort avec guide)

- 7h15 : Maurienne, Col de l'Iseran, Val d'Isère et Barrage de Tignes - 40 € (voir détails, ci-contre)

EXCURSIONS DÉCOUVERTES :

7h30 : Notre Dame de la Salette, 2ème haut lieu de pèlerinage en France (après Lourdes) - 58 €

- 8h : Aoste (Italie) par le col du Petit Saint Bernard - 30 €

9h RANDONNÉE Niv.2 : Les Lacs Merlets

Sur inscription au Club Equilibre - PP : 25 € / PC : 17 €

13h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Croisière Lac du Bourget - Canal de Savières, arrêt à Chanaz - Sur inscription au Club Equilibre - 38 € (+18.30 € pour la croisière à régler sur place).

17h-19h BAL AU KIOSQUE

Dans le Parc thermal - Gratuit

NAVETTE
BRIDES-LES-BAINS / MERIBEL / MOTTARET
Tous les dimanches
Tarifs et horaires en page 6.

ZOOM

EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car "grand tourisme" tout confort avec guide)
- 7h15 : Maurienne, Col de l'Iseran, Val d'Isère et barrage de Tignes - Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 €

EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 24

10h45 - 12h ARTS DE SANTE CHINOIS
RDV Club Equilibre - Gratuit

11h CONFÉRENCE NUTRITION :
Chassez les idées reçues en diététique n°4
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

14h-15h CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ
avec Aurélie Riboud, psychologue à Brides
RDV Résidence Eureka Gratuit

14h-15h30 COACHING ET POSTURE

RDV Club Equilibre - Gratuit

16h-17h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1: Le sentier de Salins

RDV Club Equilibre - Gratuit

18h FORUM D'ACCUEIL : Présentation des activités

A la Buvette thermale

18h-19h COURS DE SALSA

Sur inscription au Club Equilibre

PP : 18 € - PC : 15 €

21h-22h15 CLUB DU RIRE
Sur inscription au Club Equilibre
Au petit chalet - Parc Thermal - 2 €

MARDI 25

8h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Marché d'Aoste
Sur inscription au Club Equilibre - 54 €

9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moutiers, et son marché - Sur inscription au Club Equilibre - 7 €

9h-11h MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : Le bois de Cythère
RDV Club Equilibre - Gratuit

10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : SCULPTURE SUR BOIS - Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

11h CONFÉRENCE NUTRITION : La place de l'activité physique dans la perte de poids - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

11h30-12h30 HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz)
A la Buvette thermale

13h30 RANDONNÉE Niv.1 : L'alpage de Hautecour
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 €

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Megève

Sur inscription au Club Equilibre - 29 €

14h-16h ATELIERS CRÉATIFS : SCULPTURE SUR BOIS

Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

14h30-16h30 : CLUB DU GOÛT

Sur inscription au Club Equilibre Participation 2 €

15h30-17h MARCHÉ DU MONDE : La marche tibétaine

RDV Club Equilibre - Gratuit

16h30 DÉMONSTRATION DE CUISINE N°1

Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

17h-19h TOURNOI DE BELOTE "MASTER"- Au Petit Chalet

Parc thermal- Participation : 4 €

21h KARAOKÉ
Au Café-concert "le Jack Pub"
Casino de Brides-les-Bains

MERCREDI 26

10h-12h MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 € (bâtons fournis)

10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : MESSAGE PERSONNEL EN COULEURS ou ICÔNES
Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Retraite et bonne fourchette - Centre Nutritionnel des Thermes

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Méribel et Courchevel
Sur inscription au Club Equilibre - 25 €

15h-16h ATELIER DÉCOUVERTE DES ÉPICES ET DES ARÔMES

Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

15h30 - 17h30 MARCHÉ SANTE Cat. 2 Le Noyerai

RDV Club Equilibre - Gratuit

16h-18h MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique

Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 €

(bâtons fournis)

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Connaître les glucides et mieux les utiliser - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

17h-19h BAL AU PODIUM - Dans le Parc thermal - Gratuit

21h LOTO
Au Petit Chalet - Parc thermal
Participation : 2 € le carton
5 € les 3 cartons

JEUDI 27

10h-12h MA SOLUTION ANTI STRESS : Bien-être par l'expression vocale et le chant
Sur inscription au club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €

9h-10h15 TAI-CHI CHUAN - RDV Club Equilibre Gratuit

10h15-12h15 ATELIER MULTIMEDIA - Sur inscription au Club Equilibre Participation 2 €

11h DÉMONSTRATION DE CUISINE N°1
Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

13h30 RANDONNÉE Niv.2 : La Saulire

Prévoir 6 € pour le télécabine

Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 €

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : La vallée des Belleville

Sur inscription au Club Equilibre - 29 €

14h-15h15 EXPRESSION CORPORELLE

RDV Club Equilibre- gratuit

15h30-17h MARCHÉ DU MONDE : La marche hercynienne

RDV Club Equilibre - Gratuit

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététique n°1 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

17h ATELIER MODE & BEAUTÉ (maquillage)

Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

18h-19h HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz) - A la Buvette thermale

21h - MA BELLE-MÈRE S'APPELLE GEORGES - Café théâtre
Cinéma le Doron
Réservation des places au Club Equilibre et sur place le soir du spectacle à partir de 20h30 dans la limite des places disponibles.
PP : 11.50 € - PC : 7 €

VENDREDI 28

9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moutiers, et son marché - Sur inscription au Club Equilibre - 7 €

9h-10h15 ARTS DE SANTÉ CHINOIS

RDV Club Equilibre - Gratuit

10h-12h MESSAGE PERSONNEL EN COULEURS ou PEINTURE ICÔNES Sur inscription au Club Equilibre Tarifs p.6

10h30-12h MARCHÉ SANTÉ Cat 1 : Champetel

RDV Club Equilibre - Gratuit

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Pourquoi grossit-on? - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Abbaye de Tamié, cité médiévale de Conflans, avec visite de l'église de Mercury
Sur inscription au Club Equilibre - 29 €

14h-16h ATELIER CRÉATIFS : MESSAGE PERSONNEL EN COULEURS ou PEINTURE ICÔNES Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

16h-18h30 MARCHÉ SANTÉ Cat.3 : Le bois Joli

RDV Club Equilibre - Gratuit

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Les bases de l'équilibre

Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

17h30-19h ECOUTE MUSICALE DANS LE PARC

Trio jazzy - Podium - Gratuit

au Grand Hôtel des Thermes
allée de la Source - Brides les Bains

Vendredi 28 août

Vente aux Enchères Publiques à 18 h
Exposition Publique le jour de la vente de 10 h à 18 h

200 TRÈS BEAUX BIJOUX
Anciens et Modernes dans certains aspects
Diamants, N°1, N°2, N°3, N°4, N°5, N°6, N°7, N°8, N°9, N°10, N°11, N°12

HÔTEL DES VESTES LEON BERT GAGNEUR - CONAN ANCIEN
L. rue Croisade - 09007 BRIDES - Tél. 04 72 73 45 47 - Fax 04 78 61 87 05

20h30-21h30 COURS DE SALSA
Sur inscription au Club Equilibre
PP : 18 € - PC : 15 €

SAMEDI 29

10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : SCULPTURE SUR BOIS - Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

10h-12h MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique
Sur inscription au Club Equilibre
PP : 18 €/ PC : 12 € (bâtons fournis)

11h CONFÉRENCE NUTRITION : L'étiquetage alimentaire - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

13h30 EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Annecy, temps libre
Sur inscription au Club Equilibre - 20 €

15h-16h ATELIER DÉCOUVERTE DES ÉPICES ET DES ARÔMES
Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €

16h CONFÉRENCE NUTRITION : L'hygiène alimentaire
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

16h-18h MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 € (bâtons fournis)

PARAPENTE
Tous les jours

Vol en biplace à Méribel

Tarifs et inscriptions au Club Equilibre

DIMANCHE 30

EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car grand-tourisme tout confort avec guide)
- 7h15 : Morzine, Avoriaz, sublimes paysages de montagne - 40 € (voir détails, ci-contre)

EXCURSIONS DÉCOUVERTES :
- 8h : Aoste (Italie) par le col du Petit Saint Bernard - 30 €
- 8h : Martigny - 55 € (+ entrée à la fondation Gianadda 12.50 € à régler sur place).

9h RANDONNÉE Niv.3 : Le lac de la Patinoire
Prévoir 6 € pour le télécabine
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 25 € / PC : 17 €

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES :
Château de Menthon Saint Bernard
(visite à régler sur place 8.50 €) et ensuite temps libre à Annecy - 38 €

15h-17h CLUB DU GOÛT
Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €

17h-19h BAL AU KIOSQUE
Dans le Parc thermal - Gratuit

ZOOM

EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car "grand tourisme" tout confort avec guide)
- 7h15 : Morzine, Avoriaz, sublimes paysages de montagne
- Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 €



EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 31

9h-10h15 TAI-CHI CHUAN
RDV Club Equilibre - Gratuit

10h30-12h MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : Champetel
RDV Club Equilibre - Gratuit

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Le régime Méditerranéen - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

14h-15h15 ARTS DE SANTÉ CHINOIS
RDV Club Equilibre - Gratuit

15h30-17h COACHING ET POSTURE
RDV Club Equilibre - Gratuit

18h FORUM D'ACCUEIL : Présentation des activités - A la Buvette thermale

18h-19h COURS DE SALSA
Sur inscription au Club Equilibre
PP : 18 € - PC : 15 €

COMME UNE ENVIE DE PLAIRE
2e FESTIVAL "MODE & BEAUTÉ" DE BRIDES-LES-BAINS
Du mercredi 2 au dimanche 6 sept.

- Activités physiques
- Débats et ateliers
- Défilés de mode
- Soirée discothèque
- Show coiffure
- Gala de clôture...

Toutes les infos dans le programme "Mode & Beauté" Magazine du festival.

MARDI 01

8h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Marché d'Aoste
Sur inscription au Club Equilibre - 54 €

9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moutiers, et son marché - Sur inscription au Club Equilibre - 7 €

9h-11h MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : Le doron des Allues - RDV Club Equilibre - Gratuit

10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : SCULPTURE SUR BOIS - Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Concilier invitations et amaigrissement - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

11h30-12h30 HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz)
A la Buvette thermale

13h30 RANDONNÉE Niv.1 : La réserve naturelle de Tueda
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 €

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Aix les Bains
Sur inscription au Club Equilibre - 38 €

14h-16h ATELIERS CRÉATIFS : SCULPTURE SUR BOIS
Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

14h30-16h30 CLUB DU GOÛT
Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €

15h30-17h MARCHÉ SANTÉ Cat 1 : Le sentier de Salins
RDV Club Equilibre - Gratuit

16h30 DÉMONSTRATION DE CUISINE N°2
Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

17h-19h TOURNOI DE BELOTE
Au Petit Chalet - Parc thermal - Participation : 2 €

21h KARAOKE
Au Café-concert "le Jack Pub"
Casino de Brides-les-Bains

MERCREDI 02

10h30-11h30 ATELIER DÉCOUVERTE DES ÉPICES ET DES AROMES
Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Connaître et bien utiliser les matières grasses - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

COMME UNE ENVIE DE PLAIRE

9h-10h15 ACTIVITÉ PHYSIQUE TONIQUE : Parcours beauté - Le bas du corps
RDV Club Equilibre - Gratuit

9h-12h - 12h EGO-LOOK
Sur inscription au Club Equilibre - Gratuit

10h30-12h30 MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique - Sur inscription au Club Equilibre
PP : 18 € / PC : 12 € (bâtons fournis).

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Meribel et Courchevel
Sur inscription au Club Equilibre - 25 €

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététique n°2 - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

COMME UNE ENVIE DE PLAIRE

14h30 EQUILIBRE DE LA SILHOUETTE avec Karine DESSEUX Polka

15h25 PRÉSENTATION DU TOTAL STYLE BRIDES

15h30 DÉMONSTRATION DE MAQUILLAGE avec Virginie Simoëns et Axelle Berthelmy

17h30 INAUGURATION ET DÉFILÉ DE MODE avec Griff'Coeurs, Caiman, Polka, Mil'or, Coiffure Christiff, Hélène coiffure, Ainsi soit-elle et Ax''elle.

19h ACTIVITÉ PHYSIQUE ZEN - HATHA YOGA
Relaxation et respiration - RDV Club Equilibre - Gratuit



JEUDI 03

10h-12h MA SOLUTION ANTI STRESS : Bien-être par l'expression vocale et le chant
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €

11h DÉMONSTRATION DE CUISINE N°2
Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

COMME UNE ENVIE DE PLAIRE

9h-10h15 ACTIVITÉ PHYSIQUE TONIQUE : Parcours beauté - Le haut du corps
RDV Club Equilibre - Gratuit

9h-12h - 12h EGO-LOOK
Sur inscription au Club Equilibre - Gratuit

10h30-12h30 MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique - Sur inscription au Club Equilibre
PP : 18 € / PC : 12 € (bâtons fournis).

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Beaufort et barrage de Roselend - Sur inscription au Club Equilibre - 31 €

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Les allergies alimentaires
Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

COMME UNE ENVIE DE PLAIRE

14h30 COIFFURE, LA PREUVE PAR L'EXEMPLE
avec Hélène Rayot

15h30 AUTO-MAQUILLAGE avec Axelle Berthelmy

16h30 LES INDISPENSABLES ACCESSOIRES DE MODE
avec Fernande Favre

17h30 L'HARMONIE DES COULEURS avec Claude LAMMEL

19h ACTIVITÉ PHYSIQUE ZEN - HATHA YOGA
Le bien être - RDV Club Equilibre - Gratuit

COMME UNE ENVIE DE PLAIRE
21h SOIRÉE DISCOTHÈQUE AVEC SHOW COIFFURE
Discothèque le Blue-night, Casino de Brides
Participation : 2 € / pers.
Sur inscription au Club Equilibre
Dans la limite des places disponibles.

VENDREDI 04

9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moutiers, et son marché - Sur inscription au Club Equilibre - 7 €

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Prise en charge des enfants et adolescents en suroids
Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

COMME UNE ENVIE DE PLAIRE

9h-10h15 ACTIVITÉ PHYSIQUE TONIQUE : Parcours beauté - Le bas du corps
RDV Club Equilibre - Gratuit

9h-12h EGO-LOOK
Sur inscription au Club Equilibre - Gratuit

10h30-12h30 MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique
Sur inscription au Club Equilibre
PP : 18 € / PC : 12 € (bâtons fournis).

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Parc de la Vanoise
Sur inscription au Club Equilibre - 29 €

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Les produits allégés
Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

COMME UNE ENVIE DE PLAIRE

14h30 LE RÔLE DES APPAREILS "BEAUTÉ"
avec Virginie SIMOËNS et Christine DELAHAYE

15h30 DÉMONSTRATION DE MAQUILLAGE avec Virgine Simoëns et Axelle Berthelmy

17h DÉFILÉ DE MODE avec Couleurs, Marie joe-B, Sport passion, Mil'or, Coiffure Christiff, Hélène coiffure, Ainsi soit-elle et Ax''elle.

18h THÉ DANSANT avec PHIL BOUVIER, double champion du monde d'accordéon

19h ACTIVITÉ PHYSIQUE ZEN - HATHA YOGA
Relaxation et respiration - RDV Club Equilibre - Gratuit

20h30-21h30 COURS DE SALSA
Sur inscription au Club Equilibre
PP : 18 € - PC : 15 €



PARAPENTE
Tous les jours
Vol en biplace à Méribel

Tarifs et inscriptions au Club Equilibre

SAMEDI 05

10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : SCULPTURE SUR BOIS - Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététique n°3 - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

COMME UNE ENVIE DE PLAIRE

9h-10h15 ACTIVITÉ PHYSIQUE TONIQUE : Parcours beauté - Le haut du corps
Sur inscription au Club Equilibre - Gratuit

9h-12h EGO-LOOK
Sur inscription au Club Equilibre - Gratuit

10h30-12h30 MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique
Sur inscription au Club Equilibre
PP : 18 € / PC : 12 € (bâtons fournis).

13h30 EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Annecy, temps libre
Sur inscription au Club Equilibre - 20 €

16h CONFÉRENCE NUTRITION : La ronde des régimes
Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

COMME UNE ENVIE DE PLAIRE

14h30 LES CORRECTIONS ET LE BON AJUSTEMENT AU FÉMININ ET AU MASCULIN avec Marie-Noëlla Millin en co-animation

15h30 LA BEAUTÉ EN MANGEANT avec le Club du Goût

16h20 RÉSULTAT DE L'ENQUÊTE ET TIRAGE AU SORT DU JEU

16h30 TOTAL STYLE BRIDES, avant-après Brides, avec Christine DELAHAYE

19h ACTIVITÉ PHYSIQUE ZEN - HATHA YOGA
Le bien-être - RDV Club Equilibre - Gratuit



EAU-VIVE
Toute la semaine
CANOE-KAYAK sur lac ou sur l'Isère
RAFTING sur l'Isère ou le Doron de Bozel (en fonction du niveau de l'eau)

Tarifs et inscriptions au Club Equilibre

DIMANCHE 06

EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car grand-tourisme tout confort avec guide)
- **7h15 : Chamonix et l'Italie - 43 €**
Sur inscription au Club Equilibre avant le Vendredi matin.

EXCURSIONS DÉCOUVERTES :
- **8h : Yvoire** - Cité médiévale au bord du lac Léman
54 € - Sur inscription au Club Equilibre

13h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Abbaye de Hautecombe avec traversée du lac en bateau (11.25 € à régler sur place) - Sur inscription au Club Equilibre - 38 €

13h30 RANDONNÉE Niv.2 : La Cascade de la Vuzelle
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 €

COMME UNE ENVIE DE PLAIRE
20h30 GALA DE CLÔTURE : SOIRÉE "SOLEIL DE MEDITERRANÉE"
Dîner et soirée dansante
Discothèque le Blue-night, Casino de Brides - PP : 29 € - PC : 25 € (menu par pers. vin compris)
Sur inscription au Club Equilibre - dans la limite des places disponibles.
23h SOIRÉE DISCOTHÈQUE
Sur inscription au Club Equilibre uniquement, 6 €boisson comprise.



LE PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DE VOS SOINS THERMAUX

L'École du Bien-être du Club Equilibre regroupe un ensemble d'activités complémentaires entre elles dédiées à votre détente, votre forme, votre relaxation, votre sérénité mais aussi à votre agrément et votre plaisir. Si nos activités sont élaborées pour vous apporter un bien-être immédiat, elles sont également conçues pour une acquisition rapide des pratiques pour les reproduire facilement dans votre vie de tous les jours. Ainsi, comme en matière d'éducation nutritionnelle, Brides vous transmet son savoir-faire pour votre recherche de bien-être.

ATELIERS MODE & BEAUTÉ

Les techniques du conseil en image ou relooking, pour apporter les premières réponses à la mise en place d'un projet d'évolution de votre aspect physique. Animé par **Christine Delahaye, Visagiste Methode C.Juillard, maîtrise de coiffure et Murielle Laberrenne, conseil pôle Mode & Beauté, conseil en image (accréditation Process Com Image).**

ARTS DE SANTÉ CHINOIS : Exercices de respiration et d'oxygénation. **Chaussures fermées et plates obligatoires.**

CLUB DU GOÛT : A l'intérieur de chaque séance du Club du Goût, plusieurs thèmes indépendants, agrémentés de dégustations, sont développés ayant trait au plaisir du goût, à la créativité, à la facilité de préparation. Ainsi, en complément du savoir acquis dans le domaine nutritionnel vous pourrez enrichir les préparations de votre projet d'amaigrissement.

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

COACHING & POSTURES : Pour apprendre à composer son objectif d'activité physique minimum indispensable. **Baskets obligatoires.**

CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ avec Aurélie RIBOUD, psychologue à Brides.

EXPRESSION CORPORELLE : Travail sur le sens et le mouvement pour redécouvrir son corps. **Chaussures fermées et plates obligatoires.**

HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE : Quizz réalisé à la Buvette de la Source avec des questions ludiques sur le thème de la nutrition, de l'activité physique...

AUTRES ACTIVITÉS

ATELIER MULTIMÉDIA : Atelier ludique d'initiation au multimédia (photo numérique, traitement de l'image sur ordinateur, approche de logiciels de retouche photo...).

ATELIER DÉCOUVERTE DES ÉPICES ET DES AROMES Atelier animé par Caroline Lubiartz, boutique Esprit Nature à Brides.

PÊCHE : Le Club Equilibre est habilité à la vente des cartes de pêche. Une documentation vous sera remise à l'achat (*AP : avec permis - SP** : sans permis).

- Carte Touristique : AP* - 1 mois: 25 €
- Carte Journalière : AP* : 8 € - SP** : 11 €
- Carte vacances : 30 € pour 15 jours

ATELIERS CRÉATIFS :

Accessibles aux néophytes comme aux amateurs, ces ateliers vous permettront de réaliser de belles pièces de décorations personnalisées.

Peinture icônes

Réalisation d'un sujet emblématique de l'art orthodoxe sur son support de bois.

Message personnel en couleurs

Grâce à vos numéros et à vos couleurs vous illustrerez un mandala sur son support d'ardoise.

- Peinture icône et message personnel - de 4h à 8h.

Initiation à la sculpture sur bois

de 2h à 4h.

- 2 heures : PP : 23 € - PC : 19 €
- 4 heures : PP : 39 € - PC : 32 €
- 8 heures : PP : 69 € - PC : 62 €

RANDONNÉES : Pour les passionnés de randonnée pédestre, à la découverte de somptueux paysages de notre région avec un accompagnateur diplômé. Catalogue à consulter au Club Equilibre.

MA SOLUTION ANTI-STRESS ! : Bien-être par le chant et l'expression vocale. La voix devient un instrument pour dissoudre les angoisses et améliorer la concentration

MARCHE MINCEUR

Grâce à la marche nordique, bénéficiez d'un programme de fitness en plein air et en douceur pour une amélioration de la respiration, du système cardio-vasculaire et de l'amplitude pulmonaire. Pendant la séance vous avez à votre disposition des cardiofréquencemètres afin d'évaluer votre rythme cardiaque à l'effort pour mieux gérer votre activité physique après Brides.

MARCHE-SANTÉ : Marches 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.

MARCHE DU MONDE : Un fil rouge pour que la marche, activité physique "reine", devienne pour chacun un plaisir (Equivalent : Marche Cat 1).

La marche afghane : synchronisation de la respiration et du comptage des pas favorisant une sur-oxygénation naturelle. Le résultat est surprenant : vous marchez plus vite, sans fatigue et vous vous sentez véritablement régénéré, revitalisé, en meilleure forme qu'au départ.

CANOË-KAYAK (en fonction du niveau d'eau).

-Initiation Lac de Bozel - Durée : 1h30

PP : de 11€ à 20€ (en fonction du nbr de pers.)

PC : de 10 € à 18 € (en fonction du nbre de pers.)

- Sortie Canoë Albertville - durée : 2h (sur Isère).

PP : 30 € - PC : 28.50

-Séance initiation Moditiers - durée : 2h (sur Isère).

PP : 30 € - PC : 28.50

-Séance découverte Doron de Bozel

PP : 46 € - PC : 44 €

-Séance découverte Isère

PP : 46 € - PC : 44 €

-Sortie journée rivière Albertville (jusqu'à 8 pers.)

PP : 45 € - PC : 43 €

- Sortie journée Lac d'Annecy (jusqu'à 8 pers.)

PP : 39 € - PC : 37.50 €

Autres possibilités sur demande au Club Equilibre

CANYONING-VIA FERRATA

- Canyon initiation : PP : 43 € - PC : 39 €

- Canyon perfectionnement : PP : 48 € - PC : 44 €

- Canyon supérieur : PP : 51 € - PC : 47 €

- Canyon Montmin : PP : 55 € - 50 €

- Via Ferrata initiation : PP : 48 € - PC : 44 €

- Via Ferrata perfectionnement : PP : 53 € - PC : 49 €

RAFTING : (en fonction du niveau d'eau)

-Descente Isère (simple) : PP : 43 € - PC : 39 €

-Descente Isère (intégrale) : PP : 48 € - PC : 44 €

-Descente Nage en eau-vive : PP : 45 € - PC : 42 €

Autres possibilités (nage en eau-vive, hot dog...) sur demande au Club Equilibre

PARAPENTE : PP : 90 € - PC : 82 €

Sur inscription au Club Equilibre

La marche tibétaine : véritable méditation dans l'action, la marche tibétaine se déroule en silence. L'attention est portée sur les pieds, la respiration, le corps en mouvement, les sons extérieurs, l'espace en soi et autour de soi.

La marche savoyarde d'antan : une marche qui vous permettra de faire un bon en arrière dans le temps : une maison d'architecture typiquement savoyarde, le fonctionnement d'un four banal, le lavoir, les outils de la ferme... histoires et anecdotes d'autrefois.

La marche montagnarde : vous découvrirez l'évolution de nos montagnes d'hier à demain... et les bienfaits de l'altitude sur notre corps. De la tectonique des plaques à la formation des montagnes, les alpes n'auront plus de secret pour vous.

La marche népalaise : technique de marche pratiquée par les porteurs du Mont-Everest. Elle vous permet de mesurer vos efforts et votre souffle pour gravir des montées. Cette technique repose sur la position des pas et du corps.

TAI-CHI CHUAN : Exercices d'étirements. **Chaussures fermées et plates obligatoires.**

Pour votre confort et votre sécurité : Chaussures de marche ou bonnes baskets obligatoires pour la pratique de la Marche-Santé. Les animateurs ont la possibilité d'apprécier et de refuser un équipement non conforme à une bonne sécurité.

Assurance : Pensez à vérifier les conditions de prise en charge de votre assurance.



INFOS PRATIQUES

OFFICE DU TOURISME

Tél. 04 79 55 20 64

L'Office du tourisme de Brides-les-Bains vous accueille du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h30 à 18h30, dimanche de 9h à 12h et de 16h à 18h.

Accueil spécifique primo-arrivants sur rendez-vous.

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.

MÉDECINS DE GARDE

Pour les Urgences, composer le 15

OFFICES RELIGIEUX

Tous les dimanches à 9h30, Eglise de Brides

CENTRE NUTRITIONNEL DES THERMES

Tél. 04 79 55 23 44

MARCHÉ

Tous les mercredis matin

NAVETTE BRIDES/MERIBEL/MOTTARET Tous les dimanches

Réservation obligatoire à l'Office du tourisme au plus tard le samedi à 12h. **Tarif : 5 €A/R**
Plus d'infos auprès de l'Office du tourisme.



AVEC LE CLUB EQUILIBRE

PARTEZ A LA DÉCOUVERTE DE NOTRE BELLE RÉGION...

Sur inscription au Club Equilibre, départ avec un minimum de personnes inscrites. Possibilité d'excursions à la carte.

Abbaye de Hautecombe : Traversée en bateau (11,25 €), visite de l'Abbaye (3 €) à régler sur place.

Abbaye de Tamié - Cité médiévale de Conflans, avec visite, sous réserve de son ouverture, de l'église de Mercury (49 statues en bois doré grandeur nature).

Aix-les-Bains : Ville fleurie au bord du Lac du Bourget, source d'inspiration du poète Lamartine. Son port, ses monuments dont le bâtiment abritant le Casino. Temps libre.

Anney, temps libre : Avec temps libre pour visite, possibilité de shopping.

Aoste (Italie) : Par le col du Petit Saint Bernard. Arrêt à la Thuile (Italie) pour achats et déjeuner libre.

Marché d'Aoste : Par le col du Petit Saint Bernard. Achats au marché et déjeuner libre.

Beaufort et Barrage de Roselend Temps libre pour visite.

Champagny, Pralognan, Bozel : Visite et temps libre.

Château de Menthon Saint Bernard : Visite (à régler sur place 8.50 €) et ensuite, temps libre à Anney

Col des Aravis : La Clusaz, Thônes, Talloires (lac d'Anney).

Col des Saïsis : Hauteluce, Beaufort.

Croisière Lac du Bourget-Canal de Savières arrêté à Chanaz, vieux bourg aux petites ruelles du Xve et XVIe siècles. Possibilité de visite du moulin à huile (gratuite), du musée. Temps libre. Prévoir le coût de la croisière à régler sur place : 18,30 €

Martigny (Suisse) : Capitale artistique du Valais. Vestiges gallo-romains. Possibilité de visite de la Fondation Pierre Gianadda (maquettes Léonard de Vinci, musée archéologique gallo-romain, musée de l'automobile, parcs de sculptures, expositions de peinture. Entrée à régler sur place : 12,50 €. Carte d'identité obligatoire. Arrêt à la frontière pour achats éventuels.

Megève : La station des stars. Temps libre.

Méribel et Courchevel : Découverte de Courchevel, La Tania et Méribel. Temps libre.

Moûtiers, son marché. Temps libre.

Notre Dame de la Salette : Deuxième haut lieu de pèlerinage en France (après Lourdes)

Seez, artisanat et patrimoine : Visite de la filature (durée 45 minutes : 4.50 €), ensuite temps libre et autres possibilités de visites : Eglise Saint-Pierre et son trésor (entrée libre), Musée de la faune et de la flore (5.50 €), Musée de la poterie (entrée libre).

Vallée de Belleville : de Saint Martin de Belleville (1400 m), village traditionnel (visite possible de la chapelle Baroque de Notre-Dame-de-la-vie), jusqu'à Val Thorens (2300 m) en passant par les Menuires (1850 m).

Yvoire : Village médiéval au bord du Lac Léman, avec préalablement, un arrêt d'une heure au marché d'Anney. Temps libre.

***EXCURSIONS GRAND TOURISME**
Les dimanches 23, 29 août et 6 septembre

- 7h15 : **Maurienne, Col de l'Iséran, Val d'Isère, Barrage de Tignes** - Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 € (Détails page 3)

- 7h15 : **Morzine, Avoriaz, sublimes paysages de montagne** : Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 € (Détails page 4)
- 7h15 : **Chamonix et l'Italie** - 40 € (Détails page 5)

*EXCURSIONS AVANTAGES :

Pour 2 excursions achetées simultanément (marquées d'un astérisque), il sera offert, aux détenteurs de la Carte Equilibre ou Découverte, 2 chèques loisirs de 10 points (10 points = 2 € à valoir sur un prochain achat au Club Equilibre). Pour chaque excursion supplémentaire, vous obtiendrez 1 chèque loisirs de 10 points. Pour bénéficier de vos points, n'oubliez pas de faire remplir un coupon-avantage au Club Equilibre lors de l'achat de ces excursions découvertes.

*EXCURSIONS EN MONOSPACES

Les excursions inscrites en bleu dans le tableau indiquent des sorties en monospaces qui comportent une souplesse au niveau des arrêts et des visites.

Il est ici précisé que les tarifs ci-après comprennent le transport exclusivement. Toute autre prestation reste à la charge des participants.

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 18 au 23 août	8h - Marché d'Aoste : 54 € 9h - Moûtiers : 7 € 14h - Abbaye de Tamié Cité de Conflans 29 €	14h - Abbaye de Hautecombe par la côte sauvage : 38 €	14h - Seez, artisanat et patrimoine 29 €	14 h Parc de la Vanoise Champagny, Pralognan et Bozel : 29 €	13h30 - Anney, temps libre : 20 €	7h30 Notre Dame de la Salette : 58 € 8h - Aoste par le col Petit Saint Bernard - 30 € 13h - Croisière Lac du Bourget canal de Savières : 38 €
Du 25 au 30 août	8h - Marché d'Aoste : 54 € 9h - Moûtiers : 7 € 14h - Megève 29 €	14h - Méribel et Courchevel : 25 €	14h - Vallée de Belleville 29 €	9h - Moûtiers : 7 € 14h - Abbaye de Tamié Cité de Conflans 29 €	13h30 - Anney, temps libre : 20 €	8h - Martigny : 55 € (entrée fondation Gianadda 12.50 €) 8h - Aoste par le col Petit Saint Bernard - 30 € 14h Château de Menthon Saint Bernard (Visite à régler sur place 8.50 €)
Du 01 au 06 septembre	8h - Marché d'Aoste : 54 € 9h - Moûtiers : 7 € 14h - Aix les bains 38 €	14h - Méribel et Courchevel 25 €	14h - Beaufort et barrage de Roselend : 31 €	9h - Moûtiers : 7 € 14h Parc de la Vanoise Champagny, Pralognan et Bozel : 29 €	13h30 - Anney, temps libre : 20 €	8h - Yvoire - 54 € 13h - Abbaye de Hautecombe : 38 €

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

Rue Aristide Briand - 73570 Brides-les-Bains
Port. 06 60 24 75 28

MA SOLUTION ANTI-STRESS
Les Jeudis de 10h-12h

La voix devient un instrument pour dissoudre les angoisses et améliorer la concentration et ainsi donner une meilleure chance à la réalisation de vos objectifs.
PP : 22 € - PC : 18 €

L'ESPACE JEUNES DES 14-25 ans

"Vis-ta cure côté loisirs !!!"
Lieu d'activité, de détente et d'expression

Permanence d'accueil
Lundi, Mercredi, Vendredi : de 10h à 12h
Du Lundi au Vendredi : de 16h30 à 19h

Sous la piscine municipale **Bain ALP**

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

Beaufort - Produits de Savoie
COOPERATIVE LAITIÈRE de Moûtiers

Tél. 04-79-24-03-65
- Vente au détail -
Ouvert tous les jours
8h30-12h30 et 14h-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.

CRYSTAL & BIEN-ÊTRE
"Au cœur de nos montagnes, vos produits naturels"

Pierres et lithothérapie
Elixirs de plantes et macérats glycérolés
Elixirs floraux et eaux florales (hydrolats)
Lampes de sel et sel de l'Himalaya
Argiles et compléments alimentaires

21 place du marché - 73600 MOÛTIERS
(en face de la Cathédrale)
Tél. 04 79 07 77 41

* LES COMMERCES ET LES BOUTIQUES

Rue Principale - Aristide Briand

AINSI SOIT ELLE

Virginie vous accueille pour des séances de Cellu M6® et Lift M6® sur rendez-vous. Portable : 06 60 24 75 28

CHRISALICE

Tél. 04 79 40 01 64

Du lundi au samedi. ALPHALIPOLOGIE®, des résultats impressionnants. Redessinez votre corps. Cette méthode permet de brûler les cellules adipeuses grâce à la technologie ALICE qui active en quelques minutes le processus de libération des graisses en tonifiant la masse musculaire. (à côté du magasin Bernadette).

Rue principale - Emile Machet

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

Ouverture du lundi au samedi au 9h à 12h et de 14h à 19h toute l'année. Votre instant beauté : Masculin - Féminin - Junior. Hélène et Alexandre vous sublimeront : coupe création, spécialiste en coloration, esthétique, mèches et balayages. Manucurie. Profitez de - 5% sur les produits à la vente. **Tous les lundis après-midi sur rendez-vous, profitez gratuitement d'un diagnostic personnalisé : relooking et conseil en image.**

MARIE-JOEB.

Tél. 04 79 55 22 90

Prêt-à-porter féminin jusqu'au 54 dans les marques Weill, Caroline Rohmer, Jean Gabriel, Doucel et Cavita. Marie-Joeb et Jean 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.

Rue principale-Résidence la Tarentaise

GILPIE CRÉATIONS

Tél. 04 79 55 29 75

Installée Galerie de la Tarentaise, en face de l'Hôtel Savoy, depuis de nombreuses années, Gilpie vous présente sa collection 2009 : impers et cirés Havrey, jersey St Charles et Chassagnard, confection jeune et branchée en grandes tailles Elena Miro, chemisiers Pierbe, pantalons et ensembles Christian Marry, jeans Toni Dress... Gilpie habille de la taille 40 à 56. Qualité, accueil, conseils... Ouverture de 9h30 à 12h15 et de 15h à 19h15, de 10h à midi certains dimanches.

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.

LA MAISON DE MARIELLE SUITE

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

Envie de bouger, partez du bon pied avec notre ligne détente et sportive, nos chaussures de sport et de randonnée, pedomètres, sac-à-dos, bâtons, ligne piscine... Notre priorité : votre bien-être ! Femme-Homme-Enfant. Ouvert de 9h à 12h et de 15h à 19h. Le dimanche de 10h à 11h30. Le jeudi ouverture à 14h. Remise de 5 % sur présentation de la carte Equilibre ou Découverte à partir de 30 € d'achat.

Galerie de l'Olympe

CENTRE ESTHETIQUE EMBELLIE

Tél. 04 79 55 25 36

Passage de l'Olympe (derrière le Crédit Agricole). Soins du visage MARIA-GALLAND et PHYT'S Bio. Soins corps aminçissants et relaxants. Luxopuncture. Technique réflexe. Pose de faux ongles méthode gel. UVA. Ouvert du lundi au samedi à l'année.

COIFFURE CHRISTIFF

Tél. 04 79 55 29 38

www.christiff.com

Christine, Carla, Nadjet et Violaine vous accueillent le lundi de 14h à 18h30 et du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h30. Conseils en visagisme sur rendez-vous (méthode C. Julliard et miroir inversé).

GRIFFS' COEURS

Tél. 04 79 55 22 72

S'habiller sans complexe à prix sympas Du 34 au 60. Réassorts fréquents. Du Mardi au samedi de 10h à 12h et de 16h à 19h. Fermé le dimanche et le lundi matin. Spécial : Ouverture le lundi de 14h-19h, le jeudi 10h-12h et 14h-19h. Remise de 5%* sur présentation de la carte Equilibre ou Découverte à partir de 50 € d'achats.* hors prix spéciaux.

Les arcades de la source thermique

BOUTIQUE MIL'OR

Tél. 04 79 09 78 74

Prêt-à-porter homme et enfants, sportswear de marques italiennes l'Navigare et Lucchini du L au 8XL. 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.

* Et AUSSI ...

ABZ TAXI - Daniel ZANINI

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

Toutes destinations (et gares, aéroports, hôpitaux).

* LES HÉBERGEMENTS

GOLF-HÔTEL***

Tél. 04 79 55 28 12

bijoux anciens et modernes avec l'hôtel des Ventes de Lyon Rive Gauche - CONAN

GRAND HÔTEL DES THERMES***

Tél. 04 79 55 38 38

- Mardis, jeudis et dimanches de 14h30 à 17h, cours de l'école de cuisine diététique :

18/08 : les poissons et leurs cuissons

20/08 : Les apéritifs diététiques

23/08 : Les desserts en toute légèreté

25/08 : Les mousses et les terrines

27/08 : Les viandes

30/08 : Les entrées

02/09 : Menu gastronomique 3

03/09 : Les desserts en toute légèreté

06/09 : Menu gastronomique 1

Renseignements à la réception.

21/08 : Le grand buffet de la mer

28/08 : Vente aux Enchères Publiques à 18h - Exposition Publique, le jour de la vente de 10h à 18h. 200 très beaux

HÔTEL ATHENA**
Tél. 04 79 55 31 01

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

SAVOY HÔTEL**

Tél. 04 79 55 20 55

21/08 Buffet de la mer, le soir
Réservation à la réception de l'hôtel.

CAMPING LA PIAT**

Tél. 04 79 55 22 74

* LES BARS, RESTAURANTS ET DISCOTHÈQUES

CASINO DE BRIDES

Esplanade des Thermes

Tél. 04 79 55 23 07

- MACHINES A SOUS : de 11h à 3h de 0.05 cts à 2 €

NOUVEAU !

- Machines à sous à 0.02 cts

- NOUVEAU !!! : TEXAS HOLD'EM

POKER (no limit) : de 20h à 2h30

BRASSERIE "LE JACK-PUB" :

Tous les mardis : Karaoké à 21h

1 vendredi sur 2 : Live Music de 22h à 1h30.

Restauration rapide le midi. Tous les

vendredis barbecue géant !

DISCOTHÈQUE "LE BLUE-NIGHT"

Nouvelle déco et show laser

Le vendredi et le samedi de 22h à 4h.

Pour les soirées du samedi, réduction de 2 € sur le prix d'entrée avec la Carte

Equilibre ou Découverte. Achat des

tickets au Club Equilibre exclusivement.

RESTAURANT "L'HÉLIANTIS"

Du mardi au samedi de 19h30 à 00h30.

Menu diététique : 15 €

M. Jean-Yves Peltriaux et son équipe

seront très heureux de vous faire

découvrir leur carte.

RESTAURANT LA GRILLADE

CHEZ OTTAVIO

Immeuble Le Royal

Tél. 04 79 55 20 90

Menus traditionnels et diététiques.

Ouvert midi et soir.

BAR LA PARISIEN

Brasserie-Tabac-PMU-Loto

Rue Aristide Briand

Tél. 04 79 55 23 22

Toute l'équipe du "Parisien" vous

accueille tous les jours de 6h30 à 2h!

Restauration toute la journée.

RESTAURANT L'ESPLANADE

Esplanade des thermes

Tél : 04-79-04-17-66

Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à

20h30. **Nouveau !!!** Cyber espace

Tarifs : 2 € la 1/2 heure - 3 € l'heure

12 € les 5 heures.



DES AVANTAGES, DES RÉDUCTIONS

Rappel : PP : Prix Public / PC : Prix Club

LA CARTE DU CLUB EQUILIBRE

La carte 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 2004 et 2008) 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.

CLUB EQUILIBRE - AGENCE ANIMATION LOISIRS

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

E-mail. cpoclub@orange.fr - Site : www.clubequilibre.net

Ouverture du lundi au vendredi : 9h-12h et 14h-19h,

samedi : 9h-12h et 15h-19h, dimanche : 10h à 12h

Siret 399 858 950 000 39 - Programme destiné à la clientèle de Brides-les-Bains.

Equilibre Magazine n°9

Édité le 17/08/09

