



EQUILIBRE MAGAZINE

LE PROGRAMME DE VOS ACTIVITÉS



DU 28 SEPT AU 18 OCTOBRE 2009



- > COACHING MINCEUR & BEAUTÉ ET ATELIERS MODE & BEAUTÉ
Le programme beauté de l'Ecole du Bien-Etre
- > TRIO MZE SHINA - POLYPHONIES GEORGIENNES
Les voix du Caucase
Jeudi 01 Octobre à 21 h - Eglise de Brides
- > EXCURSIONS DÉCOUVERTES : ANNECY "LE RETOUR DES ALPAGES"
Samedi 10 octobre - Plus d'infos en page 7
- > GRAND LOTO CARITATIF
Mercredi 07 Octobre - 21h
Au Grand Hôtel des Thermes - voir page 2

Brides
les Bains

Le Village pour Maigrir®

ZOO M 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*

ECOLE DU BIEN-ÊTRE



MARCHE MINCEUR
Les mercredis et samedis
De 10h à 12h / 14h-16h



Programme de fitness tonique
en plein air (PP 18 € - PC 12 €)



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 €



COACHING MINCEUR & BEAUTÉ

Lundi 09h30 à 11h30 et vendredi 15h00 à 17h00



Coaching basé sur des exercices de renforcement musculaire en plein air, ciblés pour vous apprendre à redessiner vos formes, pour faire évoluer votre démarche et le positionnement de votre corps. Le programme de coaching dure 2 heures, il suit un itinéraire ponctué d'exercices qui pourront facilement être reproduits dans votre vie de tous les jours. Chaque déplacement est consacré à la manière de marcher et de positionner son corps pour soigner son allure générale. Matériel fourni.

Tarifs : PP : 18 € - PC : 12 €



POLYPHONIES - TRIO MZE SHINA

Jeudi 01 Octobre - 21h - Eglise de Brides



Le Trio Mze Shina, composé de deux hommes et une femme, chante les polyphonies de la République de Géorgie, pays du Caucase, a cappella ou en s'accompagnant d'instruments à cordes traditionnels, le Panduri et le Tchonguri (luths à 3 et 4 cordes). L'idée est de partager avec les spectateurs un moment poétique parlé et chanté. Les voix des chanteurs s'unissent alors pour servir cette tradition plus que millénaire. Mze Shina signifie "soleil intérieur" en géorgien.

Tarifs : PP : 14.50 € - PC : 9.50 €

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



GRAND LOTO CARITATIF
Mercredi 07 Octobre - 21h
GRAND HÔTEL DES THERMES



Venez nombreux participer à ce grand loto caritatif organisé par le Club de l'Age d'Or de Brides les Bains. Tous les bénéfices sont reversés à L'AFM.

A gagner un téléviseur 58 cm, un jambon, des boules de pétanque....

Participation : 5 € le carton



DÉFILÉ DE MODE

Vendredi 9 octobre - 21h
GRAND HÔTEL DES THERMES

**En avant-première des Journées
Rondeurs et Bien-être**

Au Grand Hôtel des Thermes
Entrée libre

*En partenariat avec les commerçants
de Brides-les-Bains.*



ECOLE DU BIEN-ÊTRE

MODE & BEAUTÉ

30 Septembre,
1,7,8,14 et 15 Octobre
à 17h.

Ces ateliers, consacrés au maquillage, visagisme ou relooking vous apporteront 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**

Mercredi 14 octobre

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 - TÉL. 06 09 41 68 27 et 04 78 22 11 41

HÔTEL DES VENTES LYON RIVE GAUCHE - CONAN AUCTION
1, rue Cronstadt - 69607 LYON • TÉL. 04 72 73 45 67 - FAX 04 78 61 07 95



EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 28

9h30-11h30 COACHING MINCEUR & BEAUTÉ
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 € (matériel fourni)

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

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

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

15h-16h30 MARCHE-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 29

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 MARCHE-SANTÉ Cat.2 : La Sauce
RDV Club Equilibre - Gratuit

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

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

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

13h30 RANDONNÉE Niv.1 : Le Lac de la Rosière
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 GOUT
Sur inscription au Club Equilibre - Participation 2 €

14h30-16h MARCHE 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 30

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

10h-12h MARCHE 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 Retraite et bonne fourchette
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Abbaye de Hautecombe par la côte sauvage
Sur inscription au Club Equilibre - 38 €

14h-16h MARCHE SANTÉ Cat.2 : Le bois de Javedaz
RDV Club Equilibre - Gratuit

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

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

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Pourquoi grossit-on?
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

15h-18h BAL AU PODIUM - Dans le Parc Thermal - Gratuit

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

JEUDI 01

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 MARCHE 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 : L'alpage de Ritord
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 €

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Vallée de Belleville
Sur inscription au Club Equilibre - 29 €

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Les bases de l'équilibre - 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 TRIO MZE SHINA - Polyphonies géorgiennes - 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 : 14.50 € - PC : 9.50 €

VENDREDI 02

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

9h-10h30 MARCHE 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 Chassez les idées reçues N°3
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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

14h-15h ITINÉRAIRE NATURE - Les arbres
RDV Club Equilibre - Gratuit

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

15h-17h COACHING MINCEUR & BEAUTÉ
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 € (Matériel fourni)

15h15-16h30 ARTS DE SANTÉ CHINOIS
RDV Club Equilibre - Gratuit

16h45-18h45 MARCHE SANTÉ Cat 2 : Le Noyerai
RDV Club Equilibre - Gratuit

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

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

SAMEDI 03

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

10h-12h MARCHE 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 €

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

14h-16h MARCHE MINCEUR - Technique nordique
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 € (bâtons fournis)



DIMANCHE 04

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

7h15 : Yvoire et Genève (Suisse - carte d'identité obligatoire) - 40 €

EXCURSIONS DÉCOUVERTES :
- **8h : Aoste (Italie) par le col du Petit Saint Bernard - 30 €**
- **9h : Annecy, son marché réputé, sa vieille ville et son lac (possibilité de croisière). Temps libre - 43 €**

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

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

16h-18h BAL AU KIOSQUE
Dans le Parc thermal - Gratuit

ZOOM

EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car "grand tourisme" tout confort avec guide)
- **7h15 : Yvoire et Genève (Suisse - Carte d'identité obligatoire)** - Sur inscription au club Equilibre - 40 €

EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 05

9h30-11h30 COACHING MINCEUR & BEAUTÉ
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 € (matériel fourni)

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

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

14h-15h CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ

avec **Aurélié Riboud, psychologue à Brides**

RDV Résidence Eureka Gratuit

14h-15h30 ENTRAÎNEMENT 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 €

LE COMMERCE EN FÊTE
Du 7 au 17 octobre



- 20% de remise sur les articles signalés dans les boutiques participantes.
- Jeu de la vitrine mystère.

Bulletin de participation à déposer dans l'urne au Club Equilibre...
Nombreux lots à gagner !!!

MARDI 06

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 l'amaigrissement - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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

14h 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 07

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

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Méribel et Courchevel

Sur inscription au Club Equilibre - 25 €

14h-15h15 CLUB DU RIRE

Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

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

17h ATELIER MODE & BEAUTÉ (visagisme)

Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Les allergies alimentaires

Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

16h-18h BAL AU PODIUM - Dans le Parc thermal - Gratuit

21h GRAND LOTO CARITATIF

Au Grand Hôtel des Thermes
Parc thermal
Participation : 5 € le carton

JEUDI 08

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

10h30-11h45 EXPRESSION CORPORELLE
RDV Club Equilibre- gratuit

16h30 DÉMONSTRATION DE CUISINE N°1
Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

14h RANDONNÉE Niv.1 : La forêt du 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 ATELIER MULTIMEDIA

Sur inscription au Club Equilibre Participation 2 €

16h15-17h45 MARCHÉ DU MONDE : La marche hercynienne

RDV Club Equilibre - Gratuit

17h ATELIER MODE & BEAUTÉ (maquillage)

Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Les produits allégés

Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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

20h30 "DE L'ART OU DU COCHON" - THÉÂTRE

En avant-première des Journées Rondeurs et Bien-être
Cinéma Le Doron - Gratuit

VENDREDI 09

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 : Connaître les glucides et bien les utiliser - Centre Nutritionnel des

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Parc de la Vanoise

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

15h-17h COACHING MINCEUR & BEAUTÉ

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

(Matériel fourni)

16h-18h30 MARCHÉ SANTÉ Cat.3 : Les sous-bois de Villarnard

RDV Club Equilibre - Gratuit

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues N°4

Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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

21h DÉFILÉ DE MODE
En avant-première des Journées Rondeurs et Bien-être

Au Grand Hôtel des Thermes
Entrée libre

En partenariat avec les commerçants de Brides-les-Bains.

SAMEDI 10

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)

13h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Annecy, le retour des alpages. Grande fête faisant revivre les traditions avec les artisans et les groupes folkloriques. Défilé de troupeaux d'animaux (vaches, chèvres, moutons, ânes, chevaux, oies...dans leurs plus beaux atours), produits du terroir. Temps libre.
Sur inscription au Club Equilibre - 20 €

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

14h-16h MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 € (bâtons fournis)



JOURNÉES RONDEURS & BIEN-ÊTRE

Les 10 et 11 octobre

ATELIERS :

- Nutrition et diététique
- Traitements de l'obésité
- Bien-être (physique et physiologique)

Programme spécifique disponible à l'Office du Tourisme

DIMANCHE 11

EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car grand-tourisme tout confort avec guide)
- 7h15 : Route Napoléon, Vizille, La Mure avec petit train à crémaillère - Sur inscription au club Equilibre - 55 €

EXCURSIONS DÉCOUVERTES :
- 8h : Chamonix-Mont Blanc avec temps libre pour visites (Mer de glace, Aiguille du Midi etc...coûts en sus) Sur inscription au club Equilibre - 30 €
- 8h : Martigny - 55 € (+ entrée à la fondation Gianadda 12.50 € à régler sur place).

13h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Croisière Lac du Bourget - Canal de Savières, arrêt à Chanaz (+18.50 croisière à régler sur place) - Sur inscription au Club Equilibre - 38 €

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

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

16h-18h BAL AU KIOSQUE
Dans le Parc thermal - Gratuit

ZOOM
EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car "grand tourisme" tout confort avec guide)
- 7h15 : Route Napoléon, Vizille, La Mure avec petit train à crémaillère - Sur inscription au club Equilibre - 55 €



EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 12

9h30-11h30 COACHING MINCEUR & BEAUTÉ
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 € (matériel fourni)
10h30-12h ENTRAÎNEMENT ET POSTURE
RDV Club Equilibre - Gratuit
11h CONFÉRENCE NUTRITION
Chassez les idées reçues N°1
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

14h-15h CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ avec Aurélie Riboud, psychologue à Brides
RDV Résidence Eureca Gratuit
14h-15h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : Fontaine
RDV Club Equilibre - Gratuit
15h45-17h TAI-CHI CHUAN
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 13

9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moutiers, et son marché - Sur inscription au Club Equilibre - 7 €
8h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Marché d'Aoste
Sur inscription au Club Equilibre - 54 €
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 : 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 : La vallée du Laisonnay
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 €
14h30-16h30 CLUB DU GOUT - Sur inscription au Club Equilibre
Participation : 2 €
14h-16h ATELIERS CRÉATIFS : SCULPTURE SUR BOIS
Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6
15h30-17h MARCHÉ DU MONDE : La marche népalaise
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 KARAOKÉ
Au Café-concert "le Jack Pub"
Casino de Brides-les-Bains

MERCREDI 14

9h-10h15 ARTS DE SANTÉ CHINOIS
RDV Club Equilibre - Gratuit
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

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Meribel et Courchevel
Sur inscription au Club Equilibre - 25 €
14h-16h MARCHÉ SANTÉ Cat 2 : Le bois de cythère
RDV Club Equilibre - Gratuit
15h-16h ATELIER DÉCOUVERTE DES ÉPICES ET DES ARÔMES
Sur inscription au Club Equilibre - 2 €
17h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en N°2
Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit
17h ATELIER MODE & BEAUTÉ (relooking)
Sur inscription au Club Equilibre - 2 €
16h-18h BAL AU PODIUM - Dans le Parc thermal - Gratuit

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



JEUDI 15

9h-10h15 EXPRESSION CORPORELLE
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 DU MONDE : La marche Hercynienne - RDV Club Equilibre - Gratuit
11h DÉMONSTRATION DE CUISINE N°2
Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

13h30 RANDONNÉE Niv.1 : La réserve naturelle de Tueda
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 €
14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Megève
Sur inscription au Club Equilibre - 29 €
15h-17h MARCHÉ-SANTÉ Cat 2 : Vignotan
RDV Club Equilibre - Gratuit
17h ATELIER MODE & BEAUTÉ (visagisme)
Sur inscription au Club Equilibre - 2 €
17h CONFÉRENCE NUTRITION : L'étiquetage alimentaire
Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit
18h-19h HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz) - Buvette thermale

21h CLUB DU RIRE
Sur inscription au Club Equilibre
Participation : 2 €

VENDREDI 16

9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moutiers, et son marché - Sur inscription au Club Equilibre - 7 €
9h-10h ITINÉRAIRE NATURE : Le cycle de l'eau
RDV Club Equilibre - Gratuit
10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : MESSAGE PERSONNEL ou PEINTURE ICÔNE
Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6
10h30-12h MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : Le sentier de Salins - 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 €
14h-16h ATELIER CRÉATIFS : MESSAGE PERSONNEL EN COULEURS ou PEINTURE ICÔNES Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6
14h30-16h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : Le doron des Allues
RDV Club Equilibre - Gratuit
15h-17h COACHING MINCEUR & BEAUTÉ. Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (Matériel fourni)
17h CONFÉRENCE NUTRITION : Connaître et bien utiliser les matières grasses - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

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

SAMEDI 17

10h-12h MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (bâtons fournis)
10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : SCULPTURE SUR BOIS - Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6
11h CONFÉRENCE NUTRITION : Les produits allégés
Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

13h30 EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Annecy, temps libre
Sur inscription au Club Equilibre - 20 €
14h-16h MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (Bâtons fournis)
15h-16h ATELIER DÉCOUVERTE DES ÉPICES ET DES ARÔMES
Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €



DIMANCHE 18

EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car "grand tourisme" tout confort avec guide)
- **7h15 : La Grande Chartreuse - 43 €**
Sur inscription au Club Equilibre avant le Vendredi matin.
EXCURSIONS DÉCOUVERTES :
- **8h : Aoste par le col du Petit Saint Bernard**
Sur inscription au Club Equilibre - 30 €
- **8h : Yvoire** - Cité médiévale au bord du lac Léman
54 € - Sur inscription au Club Equilibre

13h30 RANDONNÉE Niv.2 : Le Lac Bleu
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 €
14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Parc de la Vanoise Champagny, Pralognan et Bozel
Sur inscription au Club Equilibre - 29 €
16h-18h BAL AU KIOSQUE
Dans le Parc thermal - Gratuit

ZOOM

EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car "grand tourisme" tout confort avec guide)
- **7h15 : La Grande Chartreuse**
Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 43 €



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 vous apporter 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, Murielle Laberrenne, conseil pôle Mode & Beauté, conseil en image (accréditation Process Com Image) et Axelle Berthelmy, maquilleuse professionnelle.**

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 MINCEUR & BEAUTÉ

Coaching basé sur des exercices, en plein air, de renforcement musculaires ciblés pour vous apprendre à redessiner vos formes, pour faire évoluer votre démarche et le positionnement de votre corps. Matériel fourni.

CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ

avec Aurélie RIBOUD, psychologue à Brides.

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

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...

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 tonique en plein air pour une amélioration de la respiration, du système cardiovasculaire et de l'amplitude pulmonaire. Pendant la séance vous avez à votre disposition des cardiofréquences 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.

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.

ITINÉRAIRE NATURE : Un parcours thématique pour apprendre à détecter les messages de la nature. **Chaussures fermées et plates obligatoires.**

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 2h à 8h.

Initiation à la sculpture sur bois

de 2h à 8h.

- 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.

A 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 hercynienne : 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





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.

Annecy, 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 Annecy

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

Col des Saïsis : Hauteluce, Beaufort.

Croisière Lac du Bourget-Canal de Savières arrêt 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.

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'Annecy. Temps libre.

***EXCURSIONS GRAND TOURISME**
Les dimanches 04, 11 et 18 Octobre
- 7h15 : **Yvoire et Genève** (Suisse - Carte obligatoire) - Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 € (Détails page 3)

- 7h15 : **Route Napoléon, Vizille, La Mure avec petit train à crémaillère** - Sur inscription au club Equilibre - 55 € (Détails page 4)

- 7h15 : **La Grande Chartreuse** - Sur inscription au club Equilibre - 43 € (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 29 sept au 4 Oct	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 - Vallée de Belleville 29 €	14 h Parc de la Vanoise Champagny, Pralognan et Bozel : 29 €	13h30 - Annecy, temps libre : 20 €	8h - Aoste par le col Petit Saint Bernard : 30 € 9h - Annecy : 43 € 14h - Beaufort et barrage de Roselend : 31 €
Du 6 au 11 Oct	8h - Marché d'Aoste : 54 € 9h - Moûtiers : 7 € 14h - Megève 29 €	14h - Méribel et Courchevel : 25 €	14h - Abbaye de Tamié Cité de Conflans 29 €	9h - Moûtiers : 7 € 14h Parc de la Vanoise Champagny, Pralognan et Bozel : 29 €	13h - Annecy, Le retour des alpages temps libre : 20 €	8h - Chamonix Mont Blanc 30 € 13h - Croisière Lac du Bourget : 38 € (+18,30 croisière à régler sur place)
Du 13 au 18 Oct	8h - Marché d'Aoste : 54 € 9h - Moûtiers : 7 € 14h - Abbaye de Tamié Cité de Conflans 29 €	14h - Méribel et Courchevel 25 €	14h - Megève 29 €	9h - Moûtiers : 7 € 14h - Abbaye de Hautecombe par la côte sauvage : 38 €	13h30 - Annecy, temps libre : 20 €	8h - Yvoire - 54 € 8h - Aoste - 30 € 14h Parc de la Vanoise Champagny, Pralognan et Bozel : 29 €



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 €



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



EXCURSIONS DÉCOUVERTES

Le retour des Alpes



Annecy, le retour des alpages. Grande fête faisant revivre les traditions avec les artisans et les groupes folkloriques. Défilé de troupeaux d'animaux - Temps libre. Sur inscription au Club Equilibre - 20 €

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



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

Tél. 04-79-24-03-65

- Vente au détail -

Ouvert tous les jours

8h30-12h30 et 14h-18h30 (sauf dimanche et jours fériés)

Visite de la fabrication et des caves le matin.



CRYSTAL & BIEN-ÊTRE

"Au cœur de nos montagnes, vos produits naturels"

"Entrez, regardez et écoutez : ce magasin a quelque chose à vous dire..."

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 de 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 thermale

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

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 :**

29/09 : Les poissons et leurs cuissons

01/10 : Les apéritifs diététiques

04/10 : Les desserts en toute légèreté

06/10 : Les mousses et terrines

08/10 : Les viandes

11/10 : Les entrées

Renseignements à la réception.

07/10 : Martine Excoffier STYL'INOX à 18h30

15/10 : Vente aux Enchères Publiques à 18h - Exposition Publique, le jour de la vente de 10h à 18h. 200 très beaux bijoux anciens et modernes avec l'hôtel des Ventes de Lyon Rive Gauche - CONAN

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

02/10 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 7h de 0.05 cts à 2 €

NOUVEAU !

- Machines à sous à 0.02 cts

- **LA BOULE** : 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 samedi : 9h-12h et 15h-19h.

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

Equilibre Magazine n°11

Édité le 24/09/09

