



# EQUILIBRE

## MAGAZINE

LE PROGRAMME DE VOS ACTIVITÉS



DU 27 JUILLET AU 16 AOÛT 2009



### > MARCHE MINCEUR

Mercredis et Samedis - 10h à 12h et 16h à 18h

### > Tout le monde en scène - Radio crochet

Lundi 10 août à 21h - Parc thermal

### > Café théâtre - Cupidon au balcon

Jeudi 13 août - Cinéma le doron

### > Fête Aoûtienne - Jeux et bal musette

Dimanche 16 Août - Parc Thermal

Brides  
les Bains  
Le Village pour Maigrir®

# ZOOM SUR...



## CLUB JEUNESSE



Club calinou : 3-6 ans  
Club Fripouille : 7-11 ans  
Du 13 juillet au 22 août  
Renseignements et inscriptions  
au Club Equilibre



## SCULPTURE SUR BOIS PEINTURE & SCRAPBOOKING

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



## CLUB DU GOÛT

Voir pages 3, 4 et 5

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

Plusieurs thèmes, agrémentés de dégustations, seront développés. L'atelier met l'accent sur le plaisir du goût, la créativité et la facilité de préparation. Renseignements au Club Equilibre - Participation : 2 €  
**Suite du zoom page 7**



## KOUBAN - Grandes voix Cosaques

Jeudi 06 Août - 21h - Eglise de Brides



L'ensemble KOUBAN est composé de 5 solistes. La puissance de leur voix et la pureté des timbres procurent à l'auditoire un immense bonheur musical. L'ensemble est dirigé par **Andreï KIKENA**, ténor, formé au conservatoire de Kiev, il a été chef de groupe des choeurs de l'Armée Rouge et directeur des choeurs de l'opéra de l'Académie de Kiev.

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.



## TOUT LE MONDE EN SCÈNE - Buvette

Lundi 10 août - Parc thermal

karaoke



Avec toute l'équipe du  
Club Equilibre !

Rendez-vous sur le podium du parc thermal pour un concours de radio-crochet amateur géant qui nous promet une soirée folle. Venez nombreux soutenir votre candidat et rapporter un maximum de cadeaux !

**Renseignements et inscriptions au Club Equilibre dans la limite des places disponibles.**



## CAFÉ- THÉÂTRE - CUPIDON AU BALCON

Jeudi 13 août - 21h - Cinéma le doron



Ils sont allés de la passion à l'habitude sans passer par l'amour... Mais de la faute à qui ? De l'homme et de sa mauvaise foi, de la femme et de ses exigences ? Une comédie hilarante de et avec Jean-jacques Devaux.

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



## FÊTE AOÛTIENNE

Dimanche 16 Août - Dans le parc thermal

14h-17h Jeux gratuits

17h-19h Bal au podium

19h Jeux apéritif

19h30 Repas en plein air - 9 €

Taboulé oriental ou carottes râpées.

Aiguillettes de poulet à la plancha, fondue de courgettes et poivrons, crozets à la muscade. Fromage blanc accompagné de fruits d'été et d'une mignardise. **Réservation possible au Club Equilibre et sur place le dimanche à partir de 17h (à la buvette).**

21h à 1h - Bal - Animé par le Club Equilibre

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

Mercredi 29 juillet

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 Croisstadt - 69007 LYON • TÉL. 04 72 73 45 67 - FAX 04 78 61 07 95



### EN MATINÉE

### EN APRÈS-MIDI

### EN SOIRÉE

LUNDI 27

**10h-11h30 COACHING ET POSTURE**  
RDV Club Equilibre - Gratuit

**11h CONFÉRENCE NUTRITION : Mieux connaître les glucides** - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

**14h-15h CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ avec Aurélie Riboud, psychologue à Brides**

RDV Résidence Eureka Statuit  
**15h-16h15 ARTS DE SANTÉ CHINOIS**

RDV Club Equilibre - Gratuit  
**16h30-18h 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 €

**21h FLÛTE ET ORGUE**  
**Eglise de Brides**  
Concert de flûte et orgue avec Claire Lizon et Guy Angelloz 1er prix CNSM Paris : Mozart, Debussy, Vivaldi, Bizet, Bach et Paganini  
**Durée 1 h - Entrée libre (quête)**

MARDI 28

**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 : 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

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

**14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Abbaye de Hautecombe par la côte sauvage**  
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 €  
**16h-17h30 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 29

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

**10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : SCRAPBOOKING ou PEINTURE** Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

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

**11h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététiques n°4**  
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 €

**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 : L'étiquetage alimentaire** - 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 30

**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 €

**14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Seez, artisanat et patrimoine**  
Sur inscription au Club Equilibre - 29 €  
**15h30-17h MARCHÉ DU MONDE : La marche Savoyarde d'Antan**  
RDV Club Equilibre - gratuit

**17h30-18h45 TAI CHI CHUAN** - RDV Club Equilibre - Gratuit  
**17h ATELIER MODE & BEAUTÉ (visagisme)**  
Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

**17h CONFÉRENCE NUTRITION : Sevrage tabagique et poids**  
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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

VENDREDI 31

**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 : SCRAPBOOKING ou PEINTURE** Sur inscription au Club Equilibre Tarifs p.6

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

**11h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététique n°1** - 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 ATELIERS CRÉATIFS : SCRAPBOOKING ou PEINTURE**  
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 : Retraite et bonne fourchette**  
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit  
**17h30-19h ÉCOUTE MUSICALE DANS LE PARC : Percussions, guitare, clavier et chant** - 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 01

**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 : Les bases de l'équilibre alimentaire**  
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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

**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 02

**EXCURSIONS TRANSAVOIE** (En car "grand tourisme" tout confort avec guide)  
- 7h15 : Genève et Yvoire - 40 €  
"Voir détails ci-contre (zoom)"

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

**9h RANDONNÉE Niv.2 : Les Crêtes du Charvet**  
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).

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

**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 : Genève et Yvoire - Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 € (Suisse : carte d'identité obligatoire).

## EN MATINÉE

## EN APRÈS-MIDI

## EN SOIRÉE

LUNDI 03

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

**11h CONFÉRENCE NUTRITION :  
Concilier perte de poids et invitations**  
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

**14h-15h CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ - avec  
Aurélié Riboud, psychologue à Brides**  
RDV Résidence Eureca Gratuit  
**14h-15h30 COACHING ET POSTURE**  
RDV Club Equilibre - Gratuit  
**16h-17h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1: Le sentier de Salins**  
RDV Club Equilibre - Gratuit  
**17h FORUM D'ACCUEIL : Présentation des activités**  
A la Buvette thermale  
**18h-19h COURS DE SALSA**  
Sur inscription au Club Equilibre  
PP : 18 € - PC : 15 €

**21h30 - SOIRÉE ASTRONOMIE  
DÉCOUVERTE**  
RDV Club Equilibre - Gratuit  
A l'occasion de l' **Année mondiale de  
l'astronomie**, nous vous proposons  
un atelier de découverte et d'initiation  
à l'observation du ciel et de ses  
étoiles. Une soirée d'échanges pour  
novices comme pour amateurs.

MARDI 04

**9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moûtiers, 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 : 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 : La vallée du Lisonnay**  
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.  
**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 05

**9h-10h15 CLUB DU RIRE - Sur inscription au Club  
Equilibre - Au petit chalet - Parc Thermal - 2 €**

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

**10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : SCRAPBOOKING  
ou PEINTURE** Sur inscription au Club Equilibre  
Tarifs p.6

**11h CONFÉRENCE NUTRITION : Les régimes  
méditerranéen - Centre Nutritionnel des Thermes**

**11h-12h ITINÉRAIRE NATURE : le cycle de l'eau**  
RDV Club Equilibre - Gratuit

**14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Méribel et Courchevel**  
Sur inscription au Club Equilibre - 25 €  
**14h-15h15 TAI-CHI-CHUAN - RDV Club Equilibre - Gratuit**  
**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 et bien utiliser les  
matières grasses - 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

**21h HISTOIRES D'UN SOIR**  
Spectacles dans les rues de Conflans  
"de l'herboristerie à la médecine" par  
les guides conférenciers d'Albertville  
et des comédiens amateurs - 25 €  
**\*spectacle 11 € à régler sur place.**

JEUDI 06

**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 cascade de la Vuzelle**  
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 €  
**13h45-18h PÉTANQUE - Tirage en doublette à la mêlée**  
Parc thermal - Inscription sur place - 3 €  
**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 : L'hygiène alimentaire - Centre  
Nutritionnel des Thermes - Gratuit**  
**18h-19h HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz) - A la Buvette thermale**

**LES BELLES JOURNÉES DE BRIDES  
LES 6 ET 7 AOÛT**

**MARCHÉ ARTISANAL ET  
BRADERIE COMMERCIALE**  
Organisé par l'Association des  
Commerçants et Artisans de Brides.

**Tirage au sort du Jeu de la vitrine  
mystère :**  
Vendredi 7 août à 18h45  
au Podium, dans le Parc thermal

VENDREDI 07

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

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

**10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : SCRAPBOOKING  
ou PEINTURE** Sur inscription au Club Equilibre  
Tarifs p.6

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

**11h CONFÉRENCE NUTRITION : Chasser les idées  
reçues en diététiques n°3 - Centre Nutritionnel des  
Thermes - Gratuit**

**14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES :**  
**Parc de la Vanoise - Sur inscription au Club Equilibre - 29 €**  
**14h-16h ATELIERS CRÉATIFS : SCRAPBOOKING ou PEINTURE**  
Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6  
**16h-18h30 MARCHÉ SANTÉ Cat.3 : Le bois Joli**  
RDV Club Equilibre - Gratuit  
**17h CONFÉRENCE NUTRITION : La ronde des régimes - Centre  
Nutritionnel des Thermes - Gratuit**  
**17h30-19h ECOUTE MUSICALE DANS LE PARC**  
Percussions, guitare, clavier et chant - Podium - 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 08

**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 : Les produits  
allégés - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit**

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

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

**16h CONFÉRENCE NUTRITION : Enfants, adolescents en surpoids**  
- Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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

**LES BELLES JOURNÉES DE BRIDES  
TOUTE LA JOURNÉE  
DU 8 AOÛT**

**BRADERIE COMMERCIALE**  
Organisé par l'Association des  
Commerçants et Artisans de Brides.

DIMANCHE 09

**EXCURSIONS TRANSVAOIE (En car "grand  
tourisme" tout confort avec guide)  
- 7h15 : Chamonix et l'Italie - 40 €**

**EXCURSIONS DÉCOUVERTES :**  
**- 9h : Annecy et son marché, le matin - 43 €**

**9h RANDONNÉE Niv.3 : Le lac de Presset**  
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 25 € / PC : 17 €

**14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES :**  
**Beaufort et barrage de Roselend - 31 €**

**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.

**Dimanche 09 Août**

**13e TROPHEE DE GOLF BRIDES-LES-BAINS**  
**Tournoi de golf en stapleford individuel**  
Inscription au Golf de Méribel : 04 79 00 52 67  
Organisé en partenariat avec l'Office du tourisme  
et le Casino de Brides.  
Possibilité de transport (5 €) avec la navette  
Brides/Méribel puis le Méribus (11h05 ou 14h50 à  
Méribel Centre). Pour les retours : voir sur place.



### EN MATINÉE

### EN APRÈS-MIDI

### EN SOIRÉE

LUNDI 10

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

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

**11h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététiques 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-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 €

### TOUT LE MONDE EN SCÈNE

**21h-Dans le parc thermal**

Amateurs de karaoké, chanteurs débutants ou confirmés ce radio crochet géant est l'occasion de gagner de nombreux cadeaux !

**Renseignements et inscriptions au Club Equilibre dans la limite des places disponibles.**

MARDI 11

**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 : 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 réserve naturelle de Tueda**  
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 €

**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 12

**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 : SCRAPBOOKING ou PEINTURE** 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 : Connaître les glucides et bien les utiliser** - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

**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 €

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

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

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

**21h SUPER LOTO**  
Au Petit Chalet - Parc thermal  
Participation : 4 € le carton  
10 € les 3 cartons

JEUDI 13

**9h-10h15 EXPRESSION CORPORELLE**  
RDV Club Equilibre - Gratuit

**10h30-12h MARCHÉ DU MONDE : La marche Afghane** - RDV Club Equilibre - Gratuit

**11h ATELIER NUTRITION : Démonstration de cuisine n°2** - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

**13h30 RANDONNÉE Niv.2 : La Saulire**  
*Prévoir 6 € pour le téléphérique*  
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 €

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

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

**15h-17h MARCHÉ-SANTÉ Cat 2 : Vignotat**  
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 CUPIDON AU BALCON** - 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 : 14.50 € - PC : 9.50 €

VENDREDI 14

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

**10h-12h ATELIERS CRÉATIFS : SCRAPBOOKING ou PEINTURE** Sur inscription au Club Equilibre Tarifs p.6

**10h15-11h30 TAI CHI CHUAN**  
RDV Club Equilibre - Gratuit

**11h CONFÉRENCE NUTRITION : Retraite et bonne fourchette** - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

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

**14h-16h ATELIERS CRÉATIFS : SCRAPBOOKING ou PEINTURE**  
Sur inscription au Club Equilibre - Tarifs p.6

**15h30-18h MARCHÉ-SANTÉ Cat.3 : La Corbassière**  
RDV Club Equilibre - Gratuit

**17h CONFÉRENCE NUTRITION : Les baes de l'équilibre alimentaire** - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

**17h30-19h : ECOUTE MUSICALE DANS LE PARC**  
Percussions, guitare, clavier et chant - Podium - Gratuit

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

SAMEDI 15

**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 €

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

**16h CONFÉRENCE NUTRITION : Concilier amaigrissement et invitation** - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

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

DIMANCHE 16

**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 col du Petit Saint Bernard - 30 €  
- 8h : Yvoire - Cité médiévale au bord du lac Léman 54 € - Sur inscription au Club Equilibre

**9h RANDONNÉE Niv.2 : Le Col de la Vanoise**  
*Prévoir 6 € pour le téléphérique*  
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 25 € / PC : 17 €

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

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

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

**FÊTE AOÛTIENNE**  
Dans le parc thermal

**14h-17h Jeux gratuits**  
**17h-19h Bal au podium**  
**19h Jeux apéritif**  
**19h30 repas en plein air - 9 €**  
**20h30 : Snack**  
**21h à 1h - Bal - animé par le Club Equilibre**



### 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...

**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 sur bois et scrapbooking - 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.

**CANOË-KAYAK (en fonction du niveau d'eau).**  
- Initiation Lac de Bozel - Durée : 1h30

## LE PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DE VOS SOINS THERMAUX

L'Ecole 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.

**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.

**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 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.

**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.

### SCRAPBOOKING "MES IMAGES ET MOI"

En relation directe avec les ateliers Mode & Beauté, la création que vous allez réaliser, dans cet atelier, va devenir une façon de se dévoiler aux autres et à vous même. Le scrapbooking est une forme de loisir créatif consistant à introduire des photographies dans un décor en rapport avec le thème abordé, dans le but de les mettre en valeur par une présentation plus esthétique qu'un simple album photo.

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

## AUTRES ACTIVITÉS

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 Moutiers - 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



## 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.

**Annecy, temps libre** : Avec temps libre pour visite, possibilité de shopping.

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

**Beaufort et Barrage de Roselend** Temps libre pour visite.

**Champagny, Pralognan, Bozel** : Visite et temps libre.

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

**Col des Saïsiés** : 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.

**Mouëtiers**, 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 2, 9 et 16 août

- 7h15 : **Yvoire et Genève** - Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 € (Détails page 3)

- 7h15 : **Chamonix et l'Italie** : Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 € (Détails page 4)

- 7h15 : **La grande Chartreuse** - 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
<b>Du 28 au 02 août</b>	9h - Mouëtiers : 7 € 14h Abbaye de Hautecombe : 38 €	14h - Abbaye de Tamié Cité de Conflans 29 €	14h - Seez, artisanat et patrimoine 29 €	9h - Mouëtiers : 7 € 14 h Parc de la Vanoise Champagny, Pralognan et Bozel : 29 €	13h30 - Annecy, temps libre : 20 €	8h - Martigny : 55 € 8h - Aoste par le col Petit Saint Bernard - 30 € 13h - Croisière Lac du Bourget* canal de Savières : 38 €
<b>Du 04 au 09 août</b>	9h - Mouëtiers : 7 € 14h - Megève 29 €	14h - Méribel et Courchevel : 25 € 20h15 Histoire d'un soir : 25 € + 11 € de spectacle à régler sur place	14h - Vallée de Belleville 29 €	9h - Mouëtiers : 7 € 14h Parc de la Vanoise 29 €	13h30 - Annecy, temps libre : 20 €	9h - Annecy : 43 € 14h - Beaufort et barrage de Roselend 31 €
<b>Du 11 au 16 août</b>	9h - Mouëtiers : 7 € 14h - Abbaye de Tamié Cité de Conflans 29 €	14h - Méribel et Courchevel 25 €	14h - Seez, artisanat et patrimoine : 29 €	9h - Mouëtiers : 7 € 14h Parc de la Vanoise Champagny, Pralognan et Bozel : 29 €	13h30 - Annecy, temps libre : 20 €	8h - Aoste, par le col du petit Saint Bernard : 30 € 8h - Yvoire - 54 € 13h - Abbaye de Hautecombe : 38 €

ECOLE DU BIEN-ÊTRE

### MODE & BEAUTÉ

Jeudi 30 juillet à 17h  
Jeudi 13 Août à 17h

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



### 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  
À côté du skate-parc



# 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 Mouëtiers



20, avenue des XVI Jeux Olympiques à Mouëtiers (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"

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

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

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](http://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

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 :**

**28/07** : les poissons et leurs cuissons  
**30/07** : Les apéritifs diététiques  
**02/08** : Les desserts en toute légèreté

**04/08** : Les mousses et les terrines

**06/08** : Les viandes

**09/08** : Les entrées

**11/08** : Menu gastronomique 1

**13/08** : Les desserts en tout légèreté

**16/08** : Menu gastronomique 2

*Renseignements à la réception.*

**29/07** : 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

#### 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

**31/07 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 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](mailto:cpoclub@orange.fr) - Site : [www.clubequilibre.net](http://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°8

Édité le 24/07/09

