



EQUILIBRE

MAGAZINE

LE PROGRAMME DE VOS ACTIVITÉS



FÊTE NATIONALE

DU 6 AU 26 JUILLET 2009



- > Valery Orlov - La grande voix russe
Jeudi 09 Juillet à 21h - Eglise de Brides
- > FÊTE NATIONALE - Avec Phil Bouvier
Lundi 13 juillet - Parc thermal
- > Tout le monde en scène - Radio crochet
Lundi 20 juillet à 21h - Parc thermal
- > Fête du Parc - Jeux traditionnels
Dimanche 26 juillet - Parc thermal

Brides
les Bains

Le Village pour Maigrir®

ZOOM SUR...

MODE & BEAUTÉ

Le jeudi de 17h à 18h

ÉCOLE DU BIEN-ÊTRE



Cet atelier, consacré à la coiffure, vous apportera des conseils afin d'éviter vos imperfections et valoriser vos points forts.

Participation : 2 €

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.

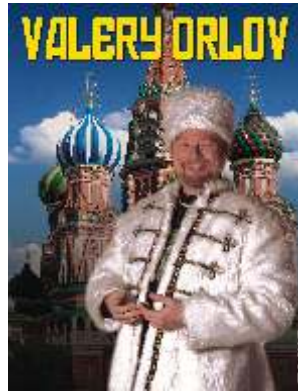
- 2 heures : PP : 23 € - PC : 19 €
- 4 heures : PP : 39 € - PC : 32 €
- 8 heures : PP : 69 € - PC : 62 €

Renseignements et inscriptions
au Club Equilibre



VALÉRY ORLOV & TRIO VIRTUOSE

Jeudi 09 Juillet - 21h - Eglise de Brides



Voix basses, profondes et rares, la Russie recèle de nombreux trésors. Doué d'une amplitude vocale exceptionnelle, Valéry Orlov, en ténor de ce trio virtuose (violoniste, violoncelliste), nous transporte d'un univers à l'autre. Un romantisme russe unique, inspiré des rythmes tziganes.

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 NATIONALE

Lundi 13 juillet - 16h30 à 2h - Parc Thermal - Gratuit



Programme

- 16h30 : Spectacle des Majorettes
- 17h : Bal musette
- 19h30 : Repas en plein air (10 €)
Duo de crudités, diots au vin blanc et polenta savoyarde, tartelette.
* Réservation possible au Club Equilibre.
- 21h-2h : Bal avec en exclusivité l'orchestre Phil Bouvier, double champion du monde d'accordéon.
- 22h30 : Retraite aux flambeaux
- 23h : Feu d'artifice



TOUT LE MONDE EN SCÈNE - Gratuit

Lundi 20 juillet - Parc thermal



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 remporter un maximum de cadeaux !

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



FÊTE DU PARC

Dimanche 26 juillet - 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

Excursions "Grand tourisme"

DIMANCHES

- 7h15 : Chamonix et l'Italie par le col du petit Saint Bernard, arrêt à Courmayeur - Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 €
- 7h30 : Col des Saisies et la Clusaz : Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 42 €
- 7h15 : Italie, Col du Mont Cenis et Suze - Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 55 €

L'ESPACE JEUNE 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



EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 06

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

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

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

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 €

MARDI 07

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

9h-10h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : Champetel
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 en diététiques n°2
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 : 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 €

16h-18h MARCHÉ SANTÉ Cat. 2 : La Saulce
RDV au Club Equilibre - Gratuit

16h30 ATELIER NUTRITION : Démonstration de cuisine n°3 - 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 08

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 : La ronde des régime - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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

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

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

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

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

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

20h15 HISTOIRE D'UN SOIR
Spectacle 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).

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

JEUDI 09

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 ATELIER NUTRITION : Démonstration de cuisine n°3 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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

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

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

14h-15h15 CLUB DU RIRE - Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

15h30-17h MARCHÉ DU MONDE : La marche Savoyarde d'Antan
RDV Club Equilibre - gratuit

17h30-18h45 TAI CHI CHUAN - RDV Club Equilibre - Gratuit

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

21h - VALÉRY ORLOV - Trio virtuose - 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 10

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 : L'hygiène alimentaire - 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 : Chassez les idées reçues en diététiques n°3 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

17h30-19h ECOUTE MUSICALE DANS LE PARC : Avec Phil Bouvier double champion du monde d'accordéon
Podium - Gratuit

18h-19h 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

CANYONING VIA FERRATA
Toute la semaine
Pour les amoureux de sensations Nature !!!
Tarifs et inscriptions au Club Equilibre

SAMEDI 11

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

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

11h CONFÉRENCE NUTRITION : L'alimentation des enfants et adolescents
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-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 12

EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car "grand tourisme" tout confort avec guide)
- **7h15 : Chamonix et l'Italie par le col du petit Saint Bernard, arrêt à Courmayeur**
"Voir détails ci-contre (zoom)"

EXCURSIONS DÉCOUVERTES :
- **8h : Martigny** - 55 € (+ entrée fondation Gianadda 12.50 € à régler sur place).
Sur inscription au Club Equilibre

9h RANDONNÉE Niv.2 : La dent du Villard
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 25 € / PC : 17 €

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

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

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

ZOOM
EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car "grand tourisme" tout confort avec guide)
- **7h15 : Chamonix et l'Italie, arrêt à Courmayeur** - Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 €

EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 13

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

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

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

Aurélié Riboud, psychologue à Brides

RDV Résidence Eureka Gratuit

14h-15h30 COACHING ET POSTURE

RDV Club Equilibre - Gratuit

16h-17h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1: La cascadiette de Fontaine

RDV Club Equilibre - Gratuit

17h FORUM D'ACCUEIL : Présentation des activités

Au podium du Parc thermal

18h-19h COURS DE SALSA

Sur inscription au Club Equilibre

PP : 18 € - PC : 15 €

FÊTE NATIONALE

À partir de 16h30 - Parc thermal

- 16h30 Spectacle des Majorettes

- 17h-19h Bal musette

- 19h30 Repas en plein-air

- 21h-2h Bal avec Phil Bouvier

double champion du monde

d'accordéon.

- 22h30 Retraite aux flambeaux

- 23h Feu d'artifice

MARDI 14

9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moultiers, 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 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 Lisonnay

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

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Beaufort, barrage de

Roseland Sur inscription au Club Equilibre - 31 €

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 ATELIER NUTRITION : Démonstration de cuisine n°1

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 15

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)

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

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

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : La vallée des Belleville

Sur inscription au Club Equilibre - 29 €

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 : Pourquoi grossit-on ? - 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 16

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

10h30-12h MARCHÉ SANTE Cat. 2 : Les
Chavonnes - RDV Club Equilibre - Gratuit

11h ATELIER NUTRITION : 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 €

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Abbaye de Tamié, cité

médiévale de Conflans, avec visite de l'église de Mercury

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 ATELIER MODE & BEAUTÉ (visagisme)

Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Connaître les glucides et bien

les utiliser ? - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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

VENDREDI 17

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

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

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

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Chasser les idées
reçues en diététiques n°1 - Centre Nutritionnel des
Thermes - Gratuit

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES :

Abbaye de Hautecombe par la côte sauvage

Sur inscription au Club Equilibre - 38 €

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

RDV Club Equilibre - Gratuit

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Retraite et bonne fourchette

Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

17h30-19h ECOUTE MUSICALE DANS LE PARC

Percussions, guitare, clavier et chant - Podium - Gratuit

18h-19h COURS DE SALSA

Sur inscription au Club Equilibre

PP : 18 € - PC : 15 €



CANYONING
VIA FERRATA
Toute la semaine

Pour les amoureux de
sensations Nature !!!

Tarifs et inscriptions
au Club Equilibre



PARAPENTE
Tous les jours

Vol en biplace
à Méribel

Tarifs et inscriptions au Club Equilibre

SAMEDI 18

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 bases de
l'équilibre - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

13h30 EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Annecy, temps libre

Sur inscription au Club Equilibre - 20 €

16h-18h 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 €

16h CONFÉRENCE NUTRITION : L'étiquetage alimentaire - Centre

Nutritionnel des Thermes - Gratuit



EAU-VIVE
Toute la semaine

CANOE-KAYAK

sur lac ou sur l'Isère

RAFTING

sur l'Isère ou

le Doron de Bozel

(en fonction du niveau de l'eau)

Tarifs et inscriptions au Club Equilibre

DIMANCHE 19

EXCURSIONS TRANSVAOIE (En car "grand
tourisme" tout confort avec guide)
- 7h30 : Col des saïses et la Clusaz - 42 €
"Voir détails ci-contre (zoom)".

EXCURSIONS DÉCOUVERTES :
- 8h : Aoste par le col du petit Saint-Bernard - 30 €
- 9h : Annecy - 43 €

9h RANDONNÉE Niv.3 : Les lacs des Tempêtes
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 25 € / PC : 17 €

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

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 TRANSVAOIE
(En car "grand tourisme" tout confort
avec guide)
- 7h30 : Beaufort, Col des saïses,
la Clusaz, visite du château de
Menthon-Saint-Bernard - Sur
inscription au Club Equilibre avant le
vendredi matin - 42 €



EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 20

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°2 - 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 21

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 : Les allergies alimentaires - 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 : 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 népalaise
RDV Club Equilibre - Gratuit

16h30 ATELIER NUTRITION : Démonstration de cuisine n°2
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 22

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 : Marche histoire, Brides et patrimoine
RDV Club Equilibre - Gratuit

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

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

14h-16h 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 ATELIER MODE & BEAUTÉ (relooking)
Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

11h CONFÉRENCE NUTRITION : La ronde des régimes - 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 23

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 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 mêlée
Parc thermal - Inscription sur place - 3 €

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

15h-17h MARCHÉ-SANTÉ Cat 2 : Vignotan
RDV Club Equilibre - Gratuit

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététique n°3
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 24

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

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

11h CONFÉRENCE NUTRITION : L'hygiène alimentaire - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

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

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

14h30 CONFÉRENCE NUTRITION : Enfants, adolescents en surpoids - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

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

17h30-19h : ECOUTE MUSICALE DANS LE PARC
Avec Phil Bouvier double champion d'accordéon Podium - Gratuit

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



CANYONING VIA FERRATA

Toute la semaine
Pour les amoureux de sensations Nature !!!
Tarifs et inscriptions au Club Equilibre



PARAPENTE

Tous les jours
Vol en biplace à Méribel

Tarifs et inscriptions au Club Equilibre

SAMEDI 25

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)



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 26

EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car "grand tourisme" tout confort avec guide)
- 7h : Italie - Col du Mont Cenis et Suze - 55 €
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 €

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

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

FÊTE DU PARC

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...

AUTRES ACTIVITÉS

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

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

PÊCHE : Le Club Equilibre est habilité à la vente des cartes de pêche. Une documentation vous sera remise à l'achat (*AP : avec permis - SP** : sans permis).
- Carte Touristique : AP* - 1 mois: 25 €
- Carte Journalière : AP* : 8 € - SP** : 11 €
- Carte vacances : 30 € pour 15 jours

ATELIERS CRÉATIFS :

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

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 cardios fréquence mètre 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.

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.**

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.

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



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.

Champagny, Pralognan, Bozel : Visite et 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).

AVEC LE CLUB EQUILIBRE

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

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

Col des Saïsis : Hauteluçe, Beaufort.

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).

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).

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 €.

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

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.

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.

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

Aoste (Italie) : Par le tunnel de Mt-Blanc. Temps libre.

Megève : La station des stars. Temps libre.

Beaufort et Barrage de Roselend Temps libre pour visite.

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

Chamonix-Mont-Blanc : Possibilité de visiter la Mer de glace et de monter à l'Aiguille du Midi ou au Brévent. Temps libre.

Mouïtiers, son marché. Temps libre.

*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.

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 préciser 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 07 au 12 juillet	9h - Mouïtiers : 7 € 14h - Megève : 29 €	14h - Méribel et Courchevel : 25 € 20h15 Histoire d'un soir : 25 € + 11 € de spectacle à régler sur place	14h - Seez, artisanat et patrimoine 29 €	9h - Mouïtiers : 7 € 14 h Parc de la Vanoise Champagny, Pralognan et Bozel : 29 €	13h30 - Annecy, temps libre : 20 €	8h - Martigny : 55 € 13h - Croisière Lac du Bourget* canal de Savières : 38 € (+18,30 € croisière à régler sur place)
Du 14 au 19 juillet	9h - Mouïtiers : 7 € 14h - Beaufort et barrage de Roselend 31 €	14h - Vallée des Belleville : 29 €	14h - Abbaye de Tamié, et cité de Conflans : 29 €	9h - Mouïtiers : 7 € 14h Abbaye de Hautecombe : 38 €	13h30 - Annecy, temps libre : 20 €	9h - Annecy : 43 € 8h - Aoste, par le col dupetit Saint Bernard : 30 € 14h - Parc de la Vanoise 29 €
Du 21 au 26 juillet	9h - Mouïtiers : 7 € 14h - Megève : 29 €	14h - Abbaye de Tamié Cité de Conflans 29 €	14h - Aix les bains : 38 €	9h - Mouïtiers : 7 € 14h Parc de la Vanoise Champagny, Pralognan et Bozel : 29 €	13h30 - Annecy, temps libre : 20 €	8h - Aoste, par le col dupetit Saint Bernard : 30 € 8h - Yvoire - 43 € 14h Vallée des Belleville : 29 €

La Boutique du **Club EQUILIBRE**

T-Shirt, visières sacs bandoulières...

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

Changement d'adresse
Retrouvez Virginie rue Aristide Briand avec Chrisalice.
Rue Aristide Briand - 73570 Brides-les-Bains
Port. 06 60 24 75 28

La Boutique du **Club EQUILIBRE**

Guide des balades
Prix Public : 5,5 €
Prix Club : 4 €
Histoire de Brides les bains & Brides Tome 1
Prix : 7.50 €
En vente à la Maison de la presse et au Club Equilibre

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 Mouïtiers

Tél. 04-79-24-03-65
- Vente au détail -
Ouvert tous les jours
8h30-12h30 et 14h-18h30 (sauf dimanche et jours fériés)
20, avenue des XVI Jeux Olympiques à Mouïtiers (près de la gare)
Visite de la fabrication et des caves le matin.

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

Pierres et lithothérapie
Elixirs de plantes et macérats glycéricins
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

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-JOE B.

Tél. 04 79 55 22 90

Prêt-à-porter féminin jusqu'à 54 dans les marques Weill, Caroline Rohmer, Jean Gabriel, Doucel et Cavita. Marie-Joe 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. 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 PHYTT'S Bio. Soins corps amincissants et relaxants. Luxoponcture. 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.

ROYAL THERMES

Tél. 04 79 06 10 25 (derrière La Poste)

Confort, minceur, forme et beauté, Royal Thermes vous apporte tous les produits nécessaires à votre bien-être. Par exemple : pour votre confort, l'oreiller "royal douceur", pour votre minceur, les sandales "sveltesse", pour votre forme, la plate-forme "Perfect Plus". Remise de 5 % sur présentation de la carte Equilibre ou Découverte à partir de 50 € d'achats. Ouvert du lundi au samedi : 10h-12h30 / 15h30-19h30.

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 :**

07/07 : Les poissons et leurs cuissons

12/07 : Les desserts en toute légèreté

14/07 : Les mousses et terrines

16/07 : Les viandes

19/07 : Les entrées

21/07 : Menu gastronomique

23/07 : Les desserts en toute légèreté

26/07 : Menu gastronomique

28/07 : Les poissons et leurs cuissons

30/07 : Les apéritifs diététiques

Renseignements à la réception.

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

10/07 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 : 16 €

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 - Site : www.clubequilibre.net

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

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

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

Equilibre Magazine n°7

Edité le 02/07/09

