



EQUILIBRE

MAGAZINE

LE PROGRAMME DE VOS ACTIVITÉS



DU 15 JUIN AU 5 JUILLET 2009



- > HUSH GOSPEL - Les voix du gospel
Jeudi 18 Juin à 21h - Eglise de Brides
- > Fête de la musique - Avec l'orchestre de bal UFO
Dimanche 21 juin - Parc thermal
- > Nouveau : Club du goût
Animé par le Chef Jean-Yves Peltriaux
- > Loisirs créatifs - Scrapbooking et peinture
- > Marche minceur avec Claude Chevassu
Programme de fitness en plein air

Brides
les Bains
Le Village pour Maigrir®

ZOO M SUR...



HUSH GOSPEL

Jeudi 18 Juin à 21h - Eglise de Brides



Découvrez les vibrations sonores si particulières des Negro spirituals et des Gospels songs lors de cette soirée voyage. Le répertoire nous emmène de l'Afrique vers l'Amérique, faisant escale sur les Alizés pour rejoindre le cœur de chacun, chanteur ou spectateur.

Tarifs : PP : 14,50 € - PC : 9.50 €

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



FÊTE DE LA MUSIQUE

Dimanche 21 juin - 21h - Parc Thermal - Gratuit



Programme

- 17h-19h : Bal musette

- 19h : Jeux apéritifs

- 19h30 : Repas en plein air (9 €)
Taboulé oriental ou carotte râpée. Aiguillettes de poulet à la plancha accompagnées d'une fondue de courgettes, poivrons aux trois épices et Crozets à la noix de muscade. Fromage blanc aux saveurs d'été et sa mignardise (Réservation possible au Club Equilibre).

- 21h-1h : Orchestre de bal "UFO"



LA MARCHÉ MINCEUR

Le Mercredi de 10h-12h ou 16h-18h

Samedi de 10-12h et 16h-18h



Animée par Claude Chevassu

Programme de fitness en plein air 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 fréquences mètres afin de mieux gérer votre activité physique. Bâtons fournis

Renseignements et inscriptions au Club Equilibre

Tarifs : PP : 18 € - PC : 12 €



CLUB DU GOÛT - Mardi 14h30-16h30

Animé par Jean-Yves Peltriaux - 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 €



PEINTURE & SCRAPBOOKING

Le mercredi de 10h à 12h

Vendredi de 10h-12h et 14h-16h



ECOLE DU BIEN-ÊTRE

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.



SCULPTURE SUR BOIS

Le mardi de 10h à 12h

et de 14h à 16h

Samedi 10h-12h



ECOLE DU BIEN-ÊTRE

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

Excursions "Grand tourisme"

- 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 : Annecy et son lac, Aix les bains, lac du bourget et Abbaye de hautecombe: Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 € (sans traversée en bateau) - 50 € (avec traversée en bateau).

- 7h15 : Maurienne : (visite du musée Opinel), Col de l'Iseran 2770 m, Val d'Isère et barrage de Tignes - Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 €

DIMANCHES

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



EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 15

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

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Connaître et bien utiliser les matières grasses
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 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : La cascadette de Fontaine
RDV Club Equilibre - Gratuit

18h FORUM D'ACCUEIL : Présentation des activités



MARDI 16

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

9h-10h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : Champetel
RDV Club Equilibre - Gratuit

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

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

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

14h RANDONNÉE Niv.1 : L'alpage de Hautecour
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 €

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

15h30-17h30 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 :
Au petit chalet - Parc Thermal - Participation 2 €

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

MERCREDI 17

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

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

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

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Megève
Sur inscription au Club Equilibre - 29 €

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

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

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Les produits allégés
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 18

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 Lac de la Glière
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 €

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

14h30-16h MARCHÉ DU MONDE : La marche Savoyarde d'Antan
RDV Club Equilibre - gratuit

16h30-17h45 CLUB DU RIRE
Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

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

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

21h - HUSH GOSPEL - Les voix du gospel - 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 19

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 : Amaigrissement, invitations et restaurants - 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 : La ronde des régimes - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

17h30-19h ECOUTE MUSICALE DANS LE PARC : Violons
Podium - Gratuit

18h-19h COURS DE SALSA - Sur inscription au Club Equilibre
PP : 22 € - PC : 18 €

SAMEDI 20

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 alimentaire
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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

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

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

DIMANCHE 21

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 - Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 €

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

9h RANDONNÉE Niv.3 : Le Cirque du Genépy
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

BRIDES EN MUSIQUE

À partir de 17h - Fête de la musique dans le Parc thermal :
-17-19h : Bal musette
-19h : jeux apéritifs
-19h30 : Repas en plein air (9 €)
- 21h-1h : Concert avec le grand orchestre UFO suivi du bal.
Détails p.2

EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 22

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

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

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

14h-15h30 COACHING ET POSTURE
RDV Club Equilibre - Gratuit

16h-17h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : La cascadede de Fontaine
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 : 22 € - PC : 18 €

20h30-CHORALE MABELVOY
Chants et musique avec J.C Conti et Yves Salito
Organisé par le comité paroissial - Gratuit

MARDI 23

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

10h-11h15 CLUB DU RIRE - Sur inscription au Club Equilibre - Au petit chalet - Parc Thermal - 2 €

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Connaître les glucides et bien les utiliser - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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

14h RANDONNÉE Niv.1 : Le Lac de la Rosière
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 €

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

14h-15h15 TAI-CHI CHUAN - RDV Club Equilibre - Gratuit

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 "MASTER" - Au Petit Chalet Parc thermal- Participation : 4 €

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

MERCREDI 24

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 TAI-CHI CHUAN - RDV Club Equilibre
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 - 2 €

15h30 - 17h30 MARCHÉ SANTE Cat. 2 Le Noyerai
RDV Club Equilibre - Gratuit

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

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 25

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

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

13h30 RANDONNÉE Niv.2 : Le vallon du Saut
Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 €

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Col des Aravis - Sur inscription au Club Equilibre - 38 €

14h-15h15 EXPRESSION CORPORELLE
RDV Club Equilibre- gratuit

15h30-17h MARCHÉ DU MONDE : La marche hercynienne
RDV Club Equilibre - Gratuit

17h-19h ATELIER MULTIMEDIA - Sur inscription au Club Equilibre
Participation 2 €

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

VENDREDI 26

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 : 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

16h-18h30 MARCHÉ SANTÉ Cat.3 : Le bois Joli - RDV Club Equilibre - Gratuit

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

17h30-19h ECOUTE MUSICALE DANS LE PARC -Guitare d'accompagnement - Podium - Gratuit

18h-19h COURS DE SALSA - Sur inscription au Club Equilibre
PP : 22 € - PC : 18 €

SAMEDI 27

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 : L'hygiène alimentaire - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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



DIMANCHE 28

EXCURSIONS TRANSVAOIE (En car "grand tourisme" tout confort avec guide)
- 7h30 : Annecy et son lac, Aix les bains, lac du bourget et Abbaye de hautecombe
"Voir détails ci-contre (zoom)".

EXCURSIONS DÉCOUVERTES :
- 8h : Aoste par le col du petit Saint-Bernard - 30 €
- 8h : Martigny - 55 €
(12.50 € pour la fondation Gianadda à régler sur place)
Sur inscription au Club Equilibre

9h RANDONNÉE Niv.2 : Le plan du sel - Sur inscription au Club Equilibre - PP : 25 € / PC : 17 €

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

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

ZOOM

EXCURSIONS TRANSVAOIE (En car "grand tourisme" tout confort avec guide)
- 7h30 : Annecy et son lac, Aix les bains, lac du bourget et Abbaye de hautecombe: Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 € (sans traversée en bateau) - 50 € (avec traversée en bateau).



EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 29

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

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

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

14h-15h CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ - avec Aurélie Riboud, psychologue à Brides - RDV Résidence Eureca 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 : 22 € - PC : 18 €



MARDI 30

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

13h30 RANDONNÉE Niv.1 : La forêt du Mont Jovet
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
Au Petit Chalet - Parc thermal - Participation : 2 €

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

MERCREDI 01

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

10h30-12h MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : Marche histoire, Brides et patrimoine
RDV Club Equilibre - Gratuit

11h CONFÉRENCE NUTRITION : Les bases de l'équilibre alimentaire - 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 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 - 2 €

16h30-17h45 TAI-CHI CHUAN - RDV Club Equilibre - 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 02

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

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

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Col des Saisies
Sur inscription au Club Equilibre - 38 €

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

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

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

VENDREDI 03

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

9h-10h ITINÉRAIRE NATURE : les arbres
RDV Club Equilibre - Gratuit

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

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

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

14h30 CONFÉRENCE NUTRITION : "Maigrir vite, oui ou non" avec le Dr LECERF - Cinéma Le Doron - Gratuit

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

17h30-19h : ECOUTE MUSICALE DANS LE PARC - Piano et guitare classique - Podium - Gratuit

18h-19h COURS DE SALSA - Sur inscription au Club Equilibre
PP : 22 € - PC : 18 €

SAMEDI 04

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 : Connaître et utiliser les matières grasses - 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 : Chassez les idées reçues n°1
Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit

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

FREE BIKE ET RANDO TOUR
Tout le week-end
Organisés par les stations des 3 vallées (Courchevel La Tania, Méribel-Brides les Bains, les Menuires et Val thorens), ces 2 jours rassemblent depuis plusieurs années plus de 1500 amateurs et riders expérimentés.

Remontées mécaniques ouvertes de 9h30 à 16h30.

DIMANCHE 05

EXCURSIONS TRANSAVOIE (En car "grand tourisme" tout confort avec guide)
- 7h15 : Maurienne : (visite du musée Opinel), Col de l'Iseran 2770 m, Val d'Isère et barrage de Tignes "Voir détails ci-contre (zoom)".

EXCURSIONS DÉCOUVERTES :
- 8h : Aoste (Italie) par col du Petit Saint Bernard - 30 €
- 9h : Annecy - 43 €
Sur inscription au Club Equilibre

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

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

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

ZOOM
EXCURSIONS TRANSAVOIE
(En car "grand tourisme" tout confort avec guide)
- 7h15 : Maurienne : (visite du musée Opinel), Col de l'Iseran 2770 m, Val d'Isère et barrage de Tignes - Sur inscription au Club Equilibre avant le vendredi matin - 40 €



LE PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DE VOS SOINS THERMAUX

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

ATELIERS MODE & BEAUTÉ

Les techniques du conseil en image ou relooking, pour apporter les premières réponses à la mise en place d'un projet d'évolution de votre aspect physique. **Animé par Christine Delahaye, Visagiste Méthode 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...

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 montagnes. 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

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

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





PARTEZ A LA DÉCOUVERTE DE NOTRE BELLE RÉGION...

AVEC LE CLUB EQUILIBRE

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.

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

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

Beaufort et Barrage de Roselend Temps libre pour visite.

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

Champagny, Pralognan, Bozel : Visite et temps libre.

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

Col des Saisies : Hauteluce, Beaufort.

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

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

Megève : La station des stars. Temps libre.

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

Moûtiers, son marché. Temps libre.

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 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 16 au 21 juin	9h - Moûtiers : 7 € 14h - Méribel et Courchevel : 25 €	14h - Megève : 29 €	14h - Abbaye de Tamié, et Albertville : 29 €	9h - Moûtiers : 7 € 14h Parc de la Vanoise Champagny, Pralognan et Bozel 29 €	13h30 - Anancy, temps libre : 20 €	8h - Yvoire : 54 € 13h - Croisière Lac du Bourget* canal de Savières : 38 € (+18.30 €croisière à régler sur place)
Du 23 au 28 juin	9h - Moûtiers : 7 € 14h - Vallée de Belleville : 29 €	14h - Abbaye de Tamié Cité Médiévale de Conflans : 29 €	14h - Col des Aravis : 38 €	9h - Moûtiers : 7 € 14h Parc de la Vanoise Champagny, Pralognan et Bozel : 29 €	13h30 - Anancy, temps libre : 20 €	8h - Martigny : 55 € 8h - Aoste, par le col dupetit Saint Bernard : 30 € 14h - Beaufort et barrage de roselend : 31 €
Du 30 juin au 5 juillet	9h - Moûtiers : 7 € 14h - Megève : 29 €	14h - Abbaye de Tamié Cité Médiévale de Conflans : 29 €	14h - Col des Saisies : 38 €	9h - Moûtiers : 7 € 14h Parc de la Vanoise Champagny, Pralognan et Bozel : 29 €	13h30 - Anancy, temps libre : 20 €	8h - Aoste, par le col dupetit Saint Bernard : 30 € 8h - Anancy - 43 € 14h Vallée de 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

matins bleus

linge de maison

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

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

Beaufort - Produits de Savoie

COOPERATIVE LAITIÈRE de Moûtiers

Tél. 04-79-24-03-65

- Vente au détail -

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

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

Visite de la fabrication et des caves le matin.

CRYSTAL & BIEN-ÊTRE

"Au coeur 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

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

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

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 accueillent 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 PHYT'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.

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 "svettesse", 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 :

16/06 : les poissons et leurs cuissons

18/06 : les apéritifs diététiques

21/06 : Les desserts en toute légèreté

23/06 : Les mousses et terrines

25/06 : Les viandes

28/06 : Les entrées

30/06 : Menu gastronomique

02/07 : Les desserts en toute légèreté

05/07 : Menu gastronomique

Renseignements à la réception.

- Du 1er au 30 juin, exposition

"L'énergie des couleurs" de peinture à

l'huile au couteau de Christian Guinet.

16 et 17/06 : Les soirées Christian Martin.

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

19/06 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 samedi : 9h-12h et 15h-19h

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

Equilibre Magazine n°6

Edité le 12/06/09

