



EQUILIBRE

MAGAZINE

n°3

LE PROGRAMME DE VOS ACTIVITÉS



DU 13 AVRIL AU 3 MAI 2009



> Les Choristes des Quatre Saisons

Jeudi 16 avril à 21h - Eglise de Brides

Retrouvez tous les détails en page 2.

> Ateliers mode et beauté

Les techniques du conseil en image ou relooking.

> Marche Minceur

Programme de fitness en plein air avec Claude Chevassu.

Brides
les Bains
Le Village pour Maigrir®

ZOOM SUR...



JE SUIS CAPABLE DE REUSSIR !

ECOLE DU BIEN-ÊTRE



Animé par Marie-Christine Baillot

Grâce aux techniques du coaching, vous allez optimiser les savoirs acquis à Brides pour la réussite de votre projet d'amaigrissement.

Le lundi de 15h à 17h

PP : 22 € - PC : 18 €

Renseignements et inscriptions au Club Equilibre



ART FLORAL



Avec Laurie

Conception d'une composition florale que vous aurez le plaisir d'emporter à l'issue de l'atelier.

Le samedi de 18h à 19h

PP : 30 € - PC : 27 €

(fleurs et matériels compris)



LA CHORALE DES QUATRE SAISONS

Jeudi 16 avril 21h - Eglise de Brides-les-bains



Chants liturgiques, gospel, chansons italiennes, variétés françaises et internationales...

Venue de Bozel, en amie et en voisine, la chorale savoyarde "les 4 saisons" vient nous enchanter pour ce premier concert de la saison. Un programme d'ouverture, varié et de qualité. Une belle soirée musicale vous attend à l'Eglise de Brides-les-bains.

PP : 11.50 - PC : 7 €



MA SOLUTION ANTI-STRESS !

Le jeudi de 10h à 12h.



avec Claudine TONIUTTI

Bien-être par l'expression vocale et le chant.

La voix devient un instrument pour dissoudre les angoisses et améliorer la concentration et ainsi donner une meilleure chance à la réalisation de ses objectifs. Si le bien-être passe aussi par la parole, il est important de bien savoir utiliser son véhicule : la voix. **Les ateliers sur la voix que nous proposons sont des sources de détente, de vitalité, de tonus, d'équilibre et offrent la possibilité de pouvoir vous exprimer en toute plénitude.**

PP: 22 €- PC: 18 €



ATELIER MODE & BEAUTÉ

Le jeudi de 17h à 18h.



avec Christine Delahay et Murielle Laberrenne

Le relooking ou conseil en image propose une approche globale : vêtements, coiffure, allure générale par différents canaux comme la "correction morphologique". Ce dernier terme regroupe un ensemble de possibilités vestimentaires et de techniques "beauté" qui permet d'éviter une imperfection et de mettre en valeur les points forts. C'est pourquoi, cet atelier va vous apporter les premières réponses et, si nécessaire, vous servir de base à la mise en place de votre projet.

Participation: 2 €

Renseignements et inscriptions 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

Ainsi soit-elle

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



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

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

Mercredi 23 avril

Vente aux Enchères Publiques à 18 h

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

200 TRÈS BEAUX BIJOUX





ANCIENS ET MODERNES dont certains signés:







Expert, Katy VIGNATI : Tél. 06 09 41 68 27 et 04 78 22 11 41

HÔTEL DES VENTES LYON RIVE GAUCHE - CONAN Auction

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



	EN MATINÉE	EN APRÈS-MIDI	EN SOIRÉE
LUNDI 13	<p>10h45-12h TAI-CHI CHUAN RDV Club Equilibre - Gratuit</p>	<p>14h-15h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : La cascadedette de Fontaine - RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>15h-17h ATELIER "JE SUIS CAPABLE DE RÉUSSIR" Sur inscription au Club Equilibre PP : 22€ - PC : 18€</p> <p>15h45-17h15 COACHING & POSTURES RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>18h FORUM D'ACCUEIL : Présentation des activités</p>	
MARDI 14	<p>9h-11h MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : La Saulce RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>11h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététiques N°2 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p> <p>11h30-12h30 HOPHOPHOPBIEN-ÊTRE (Quizz) Ala Buvette thermale</p>	<p>14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Megève - Sur inscription au Club Equilibre - 29 €</p> <p>14h-15h15 TAI-CHI CHUAN - RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>15h30-17h MARCHÉ DU MONDE : La marche savoyarde d'antan RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>16h30 ATELIER NUTRITION : Démonstration de cuisine n°3 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p> <p>17h-19h TOURNOI DE BELOTE "MASTER" Au Petit Chalet - Parc thermal - Participation : 4 €</p>	<p>21h KARAOKÉ Au Café-concert "le Jack Pub" Casino de Brides-les-Bains</p>
MERCREDI 15	<p>10h45-12h ARTS DE SANTÉ CHINOIS RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>11h CONFÉRENCE NUTRITION : Les bases de l'équilibre alimentaire - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p>	<p>14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Méribel et Courchevel Sur inscription au Club Equilibre - 25 €</p> <p>14h CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ avec Aurélie Riboud, psychologue à Brides - RDV Résidence Eureka - Gratuit</p> <p>14h-16h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1: Marche histoire et patrimoine RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>16h-17h ATELIER DÉCOUVERTES DES ÉPICES ET DES ARÔMES - Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €</p> <p>16h30-18h30 BAL AU PODIUM - Dans le Parc thermal - Gratuit</p> <p>17h CONFÉRENCE NUTRITION : La ronde des régimes - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p>	<p>21h SUPER LOTO Au petit chalet - Parc thermal Participation : 3 € le carton 10 € les 3 cartons</p>
JEUDI 16	<p>9h-11h MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : Champetel RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>10h-12h MA SOLUTION ANTI STRESS! Bien-être par l'expression vocale et chant Sur inscription au Club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €</p> <p>11h ATELIER NUTRITION : Démonstration de cuisine n°3 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p>	<p>14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Abbaye de Tamié et Albertville - Sur inscription au Club Equilibre - 29 €</p> <p>14h-15h15 EXPRESSION CORPORELLE RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>16h30-17h45 CLUB DU RIRE Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €</p> <p>17h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététique - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p>	
VENDREDI 17	<p>9h-10h30 MARCHÉ SANTÉ Cat 1 : Champetel RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>11h CONFÉRENCE NUTRITION : Retraite et bonne fourchette - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p>	<p>14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Champagne, Pralognan et Bozel - Sur inscription au Club Equilibre - 29 €</p> <p>14h - 16h ATELIER MULTIMEDIA - Sur inscription au Club Equilibre Participation : 2 €</p> <p>16h30-18h MARCHÉ DU MONDE : La marche Tibétaine RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>17h CONFÉRENCE NUTRITION : Alimentation équilibrée et petit budget - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p> <p>18h30-19h30 COURS DE SALSA - Sur inscription au Club Equilibre</p>	
SAMEDI 18		<p>13h30 EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Annecy, temps libre Sur inscription au Club Equilibre - 20 €</p> <p>14h-16h MARCHÉ MINCEUR : Technique nordique - Sur inscription au Club Equilibre - PP 18€/PC 12€ (bâtons fournis)</p> <p>18h - 19h ATELIER ART FLORAL Sur inscription au Club Equilibre PP : 30 € - PC : 27 € (Fleurs et matériels compris)</p>	
DIMANCHE 19	<p>EXCURSIONS DÉCOUVERTES : - 8h : Chamonix Mont-Blanc - 30 € - 9h : Journée à Annecy - 43 € Sur inscription au Club Equilibre</p>	<p>16h30-18h30 BAL AU KIOSQUE Dans le Parc thermal - Gratuit</p>	

	EN MATINÉE	EN APRÈS-MIDI	EN SOIRÉE
LUNDI 20	<p>9h-10h30 COACHING & POSTURES RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>10h45-12h ARTS DE SANTÉ CHINOIS RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>11h CONFÉRENCE NUTRITION : Concilier amaigrissement et invitations - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p>	<p>14h-16h MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : La Saulce RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>15h - 17h ATELIER "JE SUIS CAPABLE DE RÉUSSIR" Sur inscription au Club Equilibre PP : 22€ - PC : 18€</p> <p>18h FORUM D'ACCUEIL : Présentation des activités A la Buvette thermale</p>	
MARDI 21	<p>9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moutiers, et son marché - Sur inscription au Club Equilibre - 7 €</p> <p>9h-11h MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : Le Noyerai RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>11h CONFÉRENCE NUTRITION : L'étiquetage alimentaire - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p> <p>11h30-12h30 HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz) A la Buvette thermale</p>	<p>14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Méribel et Courchevel Sur inscription au Club Equilibre - 25 €</p> <p>14h-15h30 MARCHÉ DU MONDE : La marche tibétaine RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>16h30 ATELIER NUTRITION : Démonstration de cuisine n°1 Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p> <p>17h-19h TOURNOI DE BELOTE Au Petit Chalet - Parc thermal - Participation : 2 €</p>	<p>21h KARAOKÉ Au Café-concert "le Jack Pub" Casino de Brides-les-Bains</p>
MERCREDI 22	<p>11h-12h15 TAI-CHI-CHUAN RDV club equilibre - Gratuit</p>	<p>14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Abbaye de Tamié, Cité médiévale de Conflans et église de Mercury (sous réserve) Sur inscription au Club Equilibre - 29 €</p> <p>14h-16h MARCHÉ MINCEUR : Technique nordique - Sur inscription au Club Equilibre - PP 18€ - PC 12€ (bâtons fournis)</p> <p>16h-17h ATELIER DÉCOUVERTES DES ÉPICES ET DES ARÔMES - Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €</p> <p>16h30-18h30 BAL AU PODIUM - Dans le Parc thermal - Gratuit</p>	<p>21h LOTO Au petit chalet - Parc thermal Participation : 2 € le carton 5 € les 3 cartons</p>
JEUDI 23	<p>10h-12h MA SOLUTION ANTI STRESS : Bien-être par l'expression vocale et chant Sur inscription au Club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €</p> <p>10h30-12h MARCHÉ DU MONDE : La marche hercynienne - RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>11h ATELIER NUTRITION : Démonstration de cuisine n°1 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p>	<p>14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Aix les bains Sur inscription au Club Equilibre - 38 €</p> <p>14h-15h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : Les Chavannes RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>16h-17h EXPRESSION CORPORELLE RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>17h CONFÉRENCE NUTRITION : Les produits allégés Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p> <p>17h30-18h30 HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz) A la Buvette thermale</p>	
 VENDREDI 24	<p>9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moutiers, et son marché - Sur inscription au Club Equilibre - 7 €</p> <p>9h-10h ITINÉRAIRE NATURE : RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>10h30-12h MARCHÉ SANTÉ : Marche, histoire et patrimoine - RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p>11h CONFÉRENCE NUTRITION : Pourquoi grossit-on? - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p>	<p>14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Champagny, Pralognan et Bozel - Sur inscription au Club Equilibre - 29 €</p> <p>15h-17h MARCHÉ SANTÉ Cat 2 : Le Noyerai Sur inscription au Club Equilibre - Gratuit</p> <p>17h CONFÉRENCE NUTRITION : Connaître les glucides et bien savoir les utiliser - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p> <p>18h30-19h30 COURS DE SALSA - Sur inscription au Club Equilibre PP 22€ - PC 18€</p>	
SAMEDI 25		<p>13h30 EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Annecy, le tour du lac Sur inscription au Club Equilibre - 20 €</p> <p>18h - 19h ATELIER ART FLORAL Sur inscription au Club Equilibre PP : 30 € - PC : 27 € (Fleurs et matériels compris)</p>	
DIMANCHE 26	<p>EXCURSIONS DÉCOUVERTES : - 8h : Yvoire, cité médiévale (lac Léman) - 54 € - 8h : Aoste par le tunnel du Mt-Blanc - 40 € Sur inscription au Club Equilibre</p>	<p>14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Megève Sur inscription au Club Equilibre - 29 €</p> <p>16h30-18h30 BAL AU KIOSQUE Dans le Parc thermal - Gratuit</p>	

EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 27

10h-11h30 **MARCHE-SANTÉ Cat.1 : La gorge aux pigeons** - 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-15h30 **COACHING ET POSTURE** : RDV Club Equilibre - Gratuit

15h45 - 17h **TAI-CHI-CHUAN** : RDV Club Equilibre - Gratuit

15h - 17h **ATELIER " JE SUIS CAPABLE DE RÉUSSIR "**
Sur inscription au Club Equilibre PP : 22€- PC : 18€

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



MARDI 28

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

9h30-10h45 **ARTS DE SANTÉ CHINOIS**
RDV Club Equilibre - Gratuit

11h **CONFÉRENCE NUTRITION : Les bases de l'équilibre alimentaire** - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

11h30-12h30 **HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE**
Ala Buvette thermale

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

15h-16h30 **MARCHE-SANTÉ Cat.1 : Brides, histoire et patrimoine**
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 de 4 €

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

MERCREDI 29

10h-12h **MARCHE-SANTÉ Cat.2 : Le Noyerai**
RDV Club Equilibre - Gratuit

11h **CONFÉRENCE NUTRITION : Les allergies alimentaires** - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

14h **EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Beaufort et Albertville**
Sur inscription au Club Equilibre - 29 €

14h30-16h **MARCHE-SANTÉ Cat.1 : Fontaine**
RDV Club Equilibre - Gratuit

16h-17h **ATELIER DÉCOUVERTE DES EPICES ET ARÔMES**
Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

16h30 - 18h30 **BAL AU PODIUM** : Dans le parc thermal - Gratuit

17h **CONFÉRENCE NUTRITION : La ronde des régimes**
Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

21h **SUPER LOTO**
Au petit chalet - Parc thermal
Participation : 3 € le carton
10 € les 3 cartons

JEUDI 30

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

10h45-12h **TAI-CHI CHUAN**
RDV Club Equilibre - Gratuit

10h-12h **MA SOLUTION ANTI-STRESS**
PP 22 € - PC 18 € - Sur inscription au Club Equilibre

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

14h **EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Abbaye de Tamié, Cité médiévale de Conflans et église de Mercury**
Sur inscription au Club Equilibre - 29 €

14h30 **CONFÉRENCE NUTRITION : Le sucre et le sucré, ami ou ennemi?**
Par le Docteur Lecerf, médecin nutritionniste - Cinéma le Doron - Gratuit

15h30-17h30 **MARCHE-SANTÉ Cat.2 Vignotan**
RDV Club Equilibre - Gratuit

17h - 18h **ATELIER MODE & BEAUTE**
Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

17h30-18h30 **HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE Quizz** A la Buvette thermale

21h - 22h15 **CLUB DU RIRE**
Sur inscription au Club Equilibre -
Participation : 2 €

VENDREDI 01

10h-11h30 **MARCHE DU MONDE : Marche tibétaine**
RDV Club Equilibre - Gratuit

14h **EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Champagny, Pralognan et Bozel (parc de la vanoise)**
Sur inscription au Club Equilibre - 25 €

14h-16h **ATELIER MULTIMÉDIA :**
Sur inscription au Club Equilibre - participation 2 €

16h-18h **MARCHE-SANTÉ Cat. 2 : La Saulce**
RDV Club Equilibre - Gratuit

18h30-19h30 **COURS DE SALSA**
Au petit chalet - PP 22 € - PC 18 €
Sur inscription au Club Equilibre



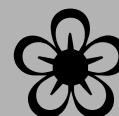
SAMEDI 02

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

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

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

18h - 19h **ATELIER ART FLORAL**
Sur inscription au Club Equilibre PP : 30 € - PC : 27 €
(Fleurs et matériels compris)



DIMANCHE 03

EXCURSIONS DÉCOUVERTES :
- 8h : Chamonix - Mont-Blanc - 30 €
- 8h : Martigny - 55 €
Sur inscription au Club Equilibre

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

14h **RANDONNÉE Niv 2 : Le Balcon de Bozel**
Sur inscription au Club Equilibre - PP 18 € - PC 12 €

16h30-18h30 **BAL AU KIOSQUE**
Dans le Parc thermal - Gratuit





LE PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DE VOS SOINS THERMAUX

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

ATELIERS MODE & BEAUTÉ

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

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

CLUB DU 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...

JE SUIS CAPABLE DE RÉUSSIR !

Optimiser sur la durée, les savoirs acquis, en matière d'amaigrissement grâce aux techniques du coaching.

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.

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.

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

AUTRES ACTIVITÉS

ART FLORAL

Conception d'une composition florale que vous aurez le plaisir d'emporter à l'issue de l'atelier. Durée : 1 heure. PP : 30 € - PC : 27 € (fleurs et matériels compris)

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

PARAPENTE : Sauter le pas et venez glisser sur les ailes du vent en compagnie d'un moniteur diplômé de "Aéro-dynamique". Tarif : 90€ (location et forfait de ski en sus) Inscription au Club Equilibre

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 €

SKI DE FOND & RAQUETTES FORMULE RAQUETT'EVASION

Découverte de la forêt, des animaux, de l'histoire de la vallée. Escapades neigeuses et plaisir des paysages de montagne :

- 1/2 journée - matinée : PP 24 € - PC 22.50 €
- Grande matinée : PP 27 € - PC 25 €
- 1/2 journée - après-midi : PP 25 € - PC 23.50 €
- 1/2 journée du terroir goûter savoyard : PP 28 € - PC 26 €

- Grande après-midi : PP 27 € - PC 25 €
- Petite journée - Vallée de Méribel : PP 38 € - PC 35.50 €

- Journée - Vallée de Méribel : PP 40 € - PC 37 €

- Nocturne classique : PP 22 € - PC 20.50 €

- Nocturne Evasion : PP 40 € - PC 37 €

Autres formules disponibles à l'accueil du Club Equilibre - Matériel non fourni - Inscription au Club Equilibre

FORMULE ESF - SKI DE FOND/RAQUETTES

Recharger les batteries, tester ses capacités physiques et découvrir le milieu naturel, sa richesse et sa diversité... le tout dans le calme et la tranquillité de la forêt.

1/2 journée - matin : PP 34.10 € - PC 32.60 €

1/2 journée - après-midi : PP 28.30 € - PC 27 €

Tous les jours - Cours collectifs - Matériel non fourni - 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 dimanche de 8h30 à 12h et de 14h30 à 18h30. 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 3

OFFICES RELIGIEUX

Tous les dimanches à 9h30, Eglise de Brides

CENTRE NUTRITIONNEL DES THERMES

Tél. 04 79 55 23 44

TÉLÉCABINE DE L'OLYMPÉ

Ouverte tous les jours de 8h15 à 17h30

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 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.

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

Champagny, Pralognan, Bozel : Visite et 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 € 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.

Mouïtiers, son marché. Temps libre.

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



NOTEZ :

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

*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.

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Du 14 au 19 avril	14h - Megève : 29 €	14h - Méribel et Courchevel : 25 €	14h - Abbaye de Tamié, et Albertville : 29 €	14h Parc de la Vanoise : Champagny, Pralognan et Bozel 29 €	13h30 - Anancy, temps libre : 20 €	8h - Chamonix - Mt-Blanc : 30 € 9h - Journée à Anancy : 43 €
Du 21 au 26 avril	9h - Mouïtiers : 7 € 14h - Méribel et Courchevel : 25 €	14h - Abbaye de Tamié Cité Médiévale de Conflans : 29 €	14h - Aix les Bains : 38 €	9h - Mouïtiers : 7 € 14h - Champagny, Pralognan et Bozel : 29 €	13h30 - Anancy, temps libre : 20 €	8h - Yvoire : 54 € 8h30 - Aoste, par le tunnel : 40 € 14h - Megève : 29 €
Du 28 avril au 3 mai	9h - Mouïtiers : 7 € 14h - Méribel et Courchevel : 25 €	14h - Beaufort et Albertville : 29 €	14h - Abbaye de Tamié Cité Médiévale de Conflans : 29 €	14h - Champagny - Pralognan - Bozel : 29 €	13h30 - Anancy, temps libre : 20 €	8h - Martigny : 55 € 8h - Chamonix - Mt-Blanc : 30 € 14h Abbaye de Hautecombe par la côte sauvage 38 €

LE COEUR DES BLIVES
Boutique d'artisanat et décoration
le Villard du Planay
sortie de Bozel
à 2mn direction Pralognan
Tél. 04 79 41 14 02

Ouvert tous les jours de 10h à 12h et de 14h30 à 19h (sauf dimanche et jours fériés)

HISTOIRE DE BRIDES-LES-BAINS & DES BRIDOIS
Tome 1
Prix : 7.50 €
En vente à la Maison de la presse et au Club Equilibre

La Boutique du **Club EQUILIBRE**

Guide des balades
Prix Public : 5,5 €
Prix Club : 4 €

et aussi T-Shirt, visières, sacs bandoulières, etc...

matins bleus
linge de maison
170 Grande Rue à Mouïtiers
Tél. 04 79 24 02 15

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

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 cœur de nos montagnes, vos produits naturels"

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

21 place du marché - 73600 MOUÏTIERS (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. Manucure. 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'au 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

Ouverture 7j/7 de 9h à 12h et de 15h à 19h. Sports Passion équipe les chercheurs d'évasion et les amateurs d'émotions : Vêtements sportswear, chaussures de montagne, sac à dos. Remise de 5% sur présentation de la carte Equilibre ou Découverte à partir de 30 € d'achats.

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. Luxopuncture. Technique réflexe. Pose de faux ongles méthode gel. UVA. Ouvert du lundi au samedi à l'année.

COIFFURE CHRISTIFF

Tél. 04 79 55 29 38

www.christiff.com

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

GRIFFS' COEURS

Tél. 04 79 55 22 72

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

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

- 17 et 18/03 : Soieries Christian Martin.
- 25/03 : Ventes aux Enchères Publiques à 18h - Exposition Publique le jour de la Vente de 10h à 18h. 200 Très beaux bijoux anciens et modernes avec l'Hôtel des Ventes Lyon Rive Gauche - CONAN Auction.

- 25/03 : Martine Excoffier Sty'l'Inox à 18h30

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

- 27/03 : Buffet de la Mer Uniquement sur réservation.

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 €

- **ROULETTE et BLACK-JACK** : du mardi au samedi de 20h30 à 3h.

- **NOUVEAU !!! : TEXAS HOLD'EM POKER (no limit)** : de 20h à 2h30

BRASSERIE "LE JACK-PUB" :

Tous les mardis : Karaoké à 21h30

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

Restauration rapide le midi

DISCOTHÈQUE "LE BLUE-NIGHT"

Nouvelle déco et show laser

Le samedi de 22h à 4h.

Pour les soirées du samedi, une réduction de 2 € sur le prix d'entrée est accordée aux porteurs de la Carte Equilibre ou Découverte. Pour en bénéficier : achat de 5 chèques loisirs de 10 points au Club Equilibre (entrée à 10 € au lieu de 12 €).

RESTAURANT "L'HÉLIANTIS"

Du mardi au samedi de 19h30 à 00h30.

Menu diététique : 16 €

Menu skieur : 17 €

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 12h à 20h30

Nouveau !!! Cyber espace (tarifs à consulter sur place).



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°3
Édité le 09/04/09