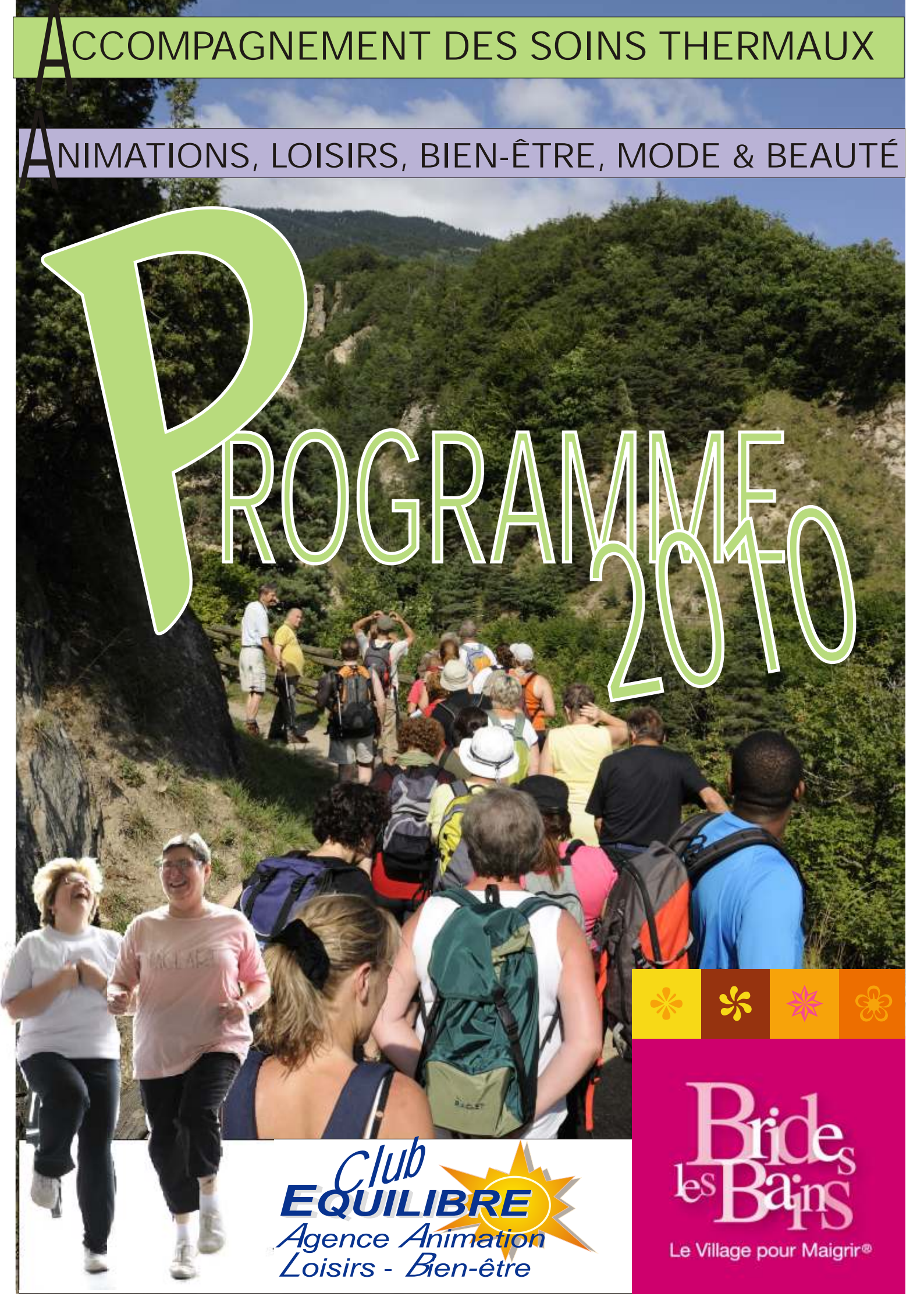


ACCOMPAGNEMENT DES SOINS THERMAUX

ANIMATIONS, LOISIRS, BIEN-ÊTRE, MODE & BEAUTÉ

P PROGRAMME 2010



Club
EQUILIBRE
Agence Animation
Loisirs - Bien-être

**Brides
les Bains**

Le Village pour Maigrir®

Animation Brides-les-Bains 2010

PRINTANIERES

Mars . Avril . Mai . Juin

RECEVOIR - FORUM D'ACCUEIL

Tous les lundis, à la buvette thermale

Du 08 au 22 mars : à partir de 17h

A partir du 29 mars : à 18h

Forum d'accueil pour présenter les activités de la station, l'école du bien-être.

ECOLE DU BIEN-ÊTRE

L'école du bien-être, accompagnement des soins thermaux (établissement thermal et Spa thermal) 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 afin de les reproduire facilement dans votre vie de tous les jours.

Le Plan National Nutrition Santé (PNNS 2) du Ministère de la Santé conforte le positionnement de l'école du Bien-Être. Parmi les 10 principes généraux du PNNS, nous notons : "le mot nutrition doit être compris comme englobant la question des apports par l'alimentation et des dépenses énergétiques par l'activité physique".

MARCHES-SANTÉ

Du 8 mars au 3 avril, 7 par semaine puis 9 par semaine.

Marches à thèmes avec une classification santé pour un objectif d'activité physique minimum. **3 à 6 fois par semaine. Gratuit.**

- **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.

MARCHES DU MONDE (**Catégorie 1**): Marche afghane, Marche tibétaine, Marche savoyarde d'antan, Marche hercynienne, Marche népalaise.

Marches à thème pour que la marche, activité physique "reine", devienne pour chacun un plaisir.

Incluses dans les Marches-santé. Gratuit.

AUTRES ACTIVITÉS GRATUITES

Du 8 mars au 3 avril, 5 par semaine puis 4 par semaine.

COACHING & POSTURES

Pour apprendre à composer son objectif d'activité physique minimum indispensable. **Durée : 1h30.**

ARTS DE SANTÉ CHINOIS

Exercices de respiration et d'oxygénation. **Durée : 1h15.**

TAI-CHI CHUAN

Exercices d'étirements. **Durée : 1h15.**

EXPRESSION CORPORELLE

Travail sur le sens et le mouvement pour redécouvrir son corps.

Durée : 1h15. 3

HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE

Présentation de l'école du bien-être de façon ludique et détendue. Des questions pour informer la clientèle sur l'activité physique et la nutrition en collaboration avec le Centre Nutritionnel des Thermes.

Durée : 1h.

DE PLUS

CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBESITÉ

avec Aurélie RIBOUD, psychologue à Brides.

Histoire, descriptif clinique et prise en charge.

Tous les lundis à 14h - Gratuit

Durée : 1h. 1 fois par semaine.

AUTRES ACTIVITÉS

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, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire. **Durée : 2h. 1 à 2 fois par semaine. Prix Public : 18 € - Prix Club : 12 € (bâtons et cardiofréquencemètre fournis).**

CLUB DU RIRE

Concept du "Rire sans raison" et bien-être immédiat.

Durée : 1h15. Participation : 2 €

TRAINING MINCEUR

Programme d'entraînement physique en extérieur à inclure dans votre objectif d'amaigrissement. Ce programme est composé de jogging et d'exercices adaptés pour la mise en place d'une stratégie de forme physique sur la durée. Le programme est conçu pour que vous l'intégriez à votre vie de tous les jours.

Durée : 1h15. Prix Public : 8 € - Prix Club : 5 € (podomètre et cardiofréquencemètre fournis).

MA SOLUTION ANTI-STRESS

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

Travail par la voix pour améliorer sa qualité d'écoute, résoudre des problèmes de souffle et trouver le plaisir de chanter.

Durée : 2h. Prix Public : 22 € - Prix Club : 18 €

ATELIERS MODE & BEAUTE

Grâce à la présentation des techniques de conseil en image ou relooking, ces ateliers vont vous apporter les premières réponses à la mise en place d'un projet d'évolution de votre aspect physique.

Durée : 1h à 1h30. Participation : 2 €

COACHING MINCEUR & BEAUTÉ

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

Durée : 2h. Prix Public : 18 € - Prix Club : 12 € Matériel fourni.

YOGA

Les séances sont orientées plus particulièrement vers la récupération énergétique et la relaxation. A partir de mai.

Durée : 2h. Prix Public : 18 € - Prix Club : 12 €

EGO-LOOK "COMMENT S'ADRESSER UN MESSAGE POSITIF"

Grâce à la photographie et un contact positif, nous proposons une mise en valeur de sa propre image.. L'itinéraire que nous avons conçu contient des techniques de prises de vue, des enseignements qui découlent du visagisme, un ensemble de conseils qui conduisent à acquérir (ou à ré-acquérir) une meilleure opinion de soi-même. A partir de mai.

Durée : 2h. Prix Public : 18 € - Prix Club : 12 €

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 culinaires de votre projet d'amaigrissement.

Durée : 1h à 2h. Participation : 2 €



Tai-chi chuan

Animation Brides-les-Bains 2010

PRINTANIÈRES

Mars . Avril . Mai . Juin

TEMPS LIBRE

ATELIERS CRÉATIFS - (à partir du mois de mai)

Accessibles aux néophytes comme aux amateurs, ces ateliers vous permettront de réaliser de belles pièces de décoration personnalisées :

- Peinture sur bois et autres supports, scrapbooking, icones, message personnel en couleurs.

- Initiation à la sculpture sur bois

Durée : 2h. 3 à 4 fois par semaine

Tarifs : - 2 heures : PP : 23 € - PC : 19 €

- 4 heures : PP : 39 € - PC : 32 €

- 8 heures : PP : 69 € - PC : 62 €

LOTO OU SUPERLOTO

Tous les mercredis à 21 h.

Loto : 2 € le carton - Super loto : 4 € le carton - 10 € les 3 cartons.

BELOTE EN TOURNOI, SIMPLE OU MASTER

Tous les mardis à 17h. 1 fois par semaine à partir du 6 avril

Simple : 2 € - Master : 4 €

EXCURSIONS

En monospace ou car de tourisme (programme spécifique, journées et demi-journées).

BOUGER - RESPIRER

Pour toutes ces activités :

renseignements et inscriptions au Club Equilibre.

SKI DE FONDE ET RAQUETTES

(jusqu'en avril)

PARAPENTE

(jusqu'en avril)

RANDONNÉE - (à partir du mois de mai)

Pour les passionnés de randonnée pédestre, à la découverte des somptueux paysages de notre région avec un accompagnateur diplômé.

Niveau 1 : débutant - 300m de dénivelé - 3h de marche - 1/2 journée

Niveau 2 : intermédiaire - de 300m à 600m de dénivelé - 1/2 journée 3h ou journée 5h de marche.

Niveau 3 : confirmé - de 600m à 800m de dénivelé - 5 à 6h de marche.

Niveau 4 : sportif - 800m à 1200m de dénivelé - 6h de marche.

Possibilité de randonnées à la carte.

- Demi-journée : PP : 18 € - PC : 12 €

- Journée : PP : 25 € - PC : 17 €

SPORTS D'EAU-VIVE - (à partir du mois de mai)

En fonction du niveau de l'eau.

PÊCHE

Le Club Equilibre est habilité à la vente des cartes de pêche : Carte Touristique, Carte Journalière, Carte Jeunes.

CANYONING - VIA FERRATA - (à partir du mois de juin)

De l'initiation au perfectionnement.

COUR DE SALSA

Durée : 2h. 1 fois par semaine. PP : 22 € - PC : 18 €

CULTURE

CONCERT - THÉÂTRE - CONFÉRENCE

CALENDRIER DES RENDEZ-VOUS "CULTURE" :

- Jeudi 15 avril - Eglise de Brides

- Jeudi 6 mai - Cinéma Le Doron

- Jeudi 3 juin - Eglise de Brides

- Vendredi 18 juin - Harmonie dans le Parc thermal

- Jeudi 24 juin - Cinéma Le Doron

ECOUTE MUSICALE DANS LE PARC - (à partir du 11 juin)

Tous les vendredis, de 17h30 à 19h, dans le Parc thermal. Gratuit.

FESTIF

LE BAL AU KIOSQUE

Danses de salon, valse, tango, paso-doble, tcha-tcha, madison, salsa et autre bolero.

Tous les dimanches (à partir du 4 avril)

LE BAL DU PODIUM

Variétés, rock, latino, disco.

Tous les mercredis (à partir du 7 avril)

KARAOKÉ

1 fois par semaine

Tous les mardis à 21 h (21h30 jusqu'au 30 mars) au Jack-Pub - Casino

FÊTE DE FONTAINE

Dimanche 9 mai, lieu-dit Fontaine

Après midi, folklore savoyard, guinguette, jeux et danse.

DÉFILÉ DE MODE

Jeudi 13 mai, (lieu à confirmer).

Défilé de mode en collaboration avec les commerçants de Brides.

DÉFILÉ DE MODE

Jeudi 10 juin, (lieu à confirmer).

Défilé de mode en collaboration avec les commerçants de Brides.

BRIDES-EN-MUSIQUE

Dimanche 20 juin, au Podium dans le Parc thermal

Fin d'après-midi, bal musette, jeux apéritifs.

Soirée, repas champêtre, buvette, spectacle musical et bal.



Randonnées

Animation Brides-les-Bains 2010

ESTIVALES

Juillet . Août

RECEVOIR - FORUM D'ACCUEIL

Tous les lundis, à la buvette thermale
A partir de 18h

Forum d'accueil pour présenter les activités de la station, l'école du bien-être.

ECOLE DU BIEN-ÊTRE

L'école du bien-être, accompagnement des soins thermaux (établissement thermal et Spa thermal) 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 afin de les reproduire facilement dans votre vie de tous les jours.

Le Plan National Nutrition Santé (PNNS 2) du Ministère de la Santé conforte le positionnement de l'école du Bien-Être. Parmi les 10 principes généraux du PNNS, nous notons : "le mot nutrition doit être compris comme englobant la question des apports par l'alimentation et des dépenses énergétiques par l'activité physique".

MARCHES-SANTÉ

Neuf par semaine.

Marches à thèmes avec une classification santé pour un objectif d'activité physique minimum. **3 à 6 fois par semaine. Gratuit.**

- **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.

MARCHES DU MONDE (Catégorie 1): Marche afghane, Marche tibétaine, Marche savoyarde d'antan, Marche hercynienne, Marche népalaise.

Marches à thème pour que la marche, activité physique "reine", devienne pour chacun un plaisir.

Incluses dans les Marches-santé. Gratuit.

AUTRES ACTIVITÉS GRATUITES

Quatre par semaine.

COACHING & POSTURES

Pour apprendre à composer son objectif d'activité physique minimum indispensable. **Durée : 1h30.**

ARTS DE SANTÉ CHINOIS

Exercices de respiration et d'oxygénation. **Durée : 1h15.**

TAI-CHI CHUAN

Exercices d'étirements. **Durée : 1h15.**

EXPRESSION CORPORELLE

Travail sur le sens et le mouvement pour redécouvrir son corps.

Durée : 1h15. 3

HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE

Présentation de l'école du bien-être de façon ludique et détendue. Des questions pour informer la clientèle sur l'activité physique et la nutrition en collaboration avec le Centre Nutritionnel des Thermes.

Durée : 1h.

DE PLUS

CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBESITÉ

avec Aurélie RIBOUD, psychologue à Brides.

Histoire, descriptif clinique et prise en charge.

Tous les lundis à 14h - Gratuit

Durée : 1h. 1 fois par semaine.

AUTRES ACTIVITÉS

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, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire. **Durée : 2h. 1 à 2 fois par semaine. Prix Public : 18 € - Prix Club : 12 € (bâtons et cardiofréquencemètre fournis).**

CLUB DU RIRE

Concept du "Rire sans raison" et bien-être immédiat.

Durée : 1h15. Participation : 2 €

TRAINING MINCEUR

Programme d'entraînement physique en extérieur à inclure dans votre objectif d'amaigrissement. Ce programme est composé de jogging et d'exercices adaptés pour la mise en place d'une stratégie de forme physique sur la durée. Le programme est conçu pour que vous l'intégriez à votre vie de tous les jours.

Durée : 1h15. Prix Public : 8 € - Prix Club : 5 € (podomètre et cardiofréquencemètre fournis).

MA SOLUTION ANTI-STRESS

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

Travail par la voix pour améliorer sa qualité d'écoute, résoudre des problèmes de souffle et trouver le plaisir de chanter.

Durée : 2h. . Prix Public : 22 € - Prix Club : 18 €

ATELIERS MODE & BEAUTE

Grâce à la présentation des techniques du conseil en image ou relooking, ces ateliers vont vous apporter les premières réponses à la mise en place d'un projet d'évolution de votre aspect physique.

Durée : 1h à 1h30. Participation : 2 €

COACHING MINCEUR & BEAUTÉ

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

Durée : 2h. Prix Public : 18 € - Prix Club : 12 € Matériel fourni.

YOGA

Les séances sont orientées plus particulièrement vers la récupération énergétique et la relaxation. A partir de mai.

Durée : 2h. Prix Public : 18 € - Prix Club : 12 €

EGO-LOOK "COMMENT S'ADRESSER UN MESSAGE POSITIF"

Grâce à la photographie et un contact positif, nous proposons une mise en valeur de sa propre image.. L'itinéraire que nous avons conçu contient des techniques de prises de vue, des enseignements qui découlent du visagisme, un ensemble de conseils qui conduisent à acquérir (ou à ré-acquérir) une meilleure opinion de soi-même. A partir de mai.

Durée : 2h. Prix Public : 18 € - Prix Club : 12 €

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 culinaires de votre projet d'amaigrissement.

Durée : 1h à 2h. Participation : 2 €



Club du Rire - Ecole du bien-être

Animation Brides-les-Bains 2010

ESTIVALES

Juillet . Août

TEMPS LIBRE

ATELIERS CRÉATIFS - (à partir du mois de mai)

Accessibles aux néophytes comme aux amateurs, ces ateliers vous permettront de réaliser de belles pièces de décoration personnalisées :

- **Peinture sur bois et autres supports, scrapbooking, icones, message personnel en couleurs.**

- **Initiation à la sculpture sur bois**

Durée : 2h. 3 à 4 fois par semaine

Tarifs : - 2 heures : PP : 23 € - PC : 19 €

- 4 heures : PP : 39 € - PC : 32 €

- 8 heures : PP : 69 € - PC : 62 €

LOTO OU SUPERLOTO

Tous les mercredis à 21 h.

Loto : 2 € le carton - Super loto : 4 € le carton - 10 € les 3 cartons.

BELOTE EN TOURNOI, SIMPLE OU MASTER

Tous les mardis à 17h. 1 fois par semaine à partir du 6 avril

Simple : 2 € - Master : 4 €

EXCURSIONS

En monospace ou car de tourisme (programme spécifique, journées et demi-journées).

BOUGER - RESPIRER

Pour toutes ces activités :

renseignements et inscriptions au Club Equilibre.

RANDONNÉE

Pour les passionnés de randonnée pédestre, à la découverte des somptueux paysages de notre région avec un accompagnateur diplômé.

Niveau 1 : débutant - 300m de dénivelé - 3h de marche - 1/2 journée

Niveau 2 : intermédiaire - de 300m à 600m de dénivelé - 1/2 journée 3h ou journée 5h de marche.

Niveau 3 : confirmé - de 600m à 800m de dénivelé - 5 à 6h de marche.

Niveau 4 : sportif - 800m à 1200m de dénivelé - 6h de marche.

Possibilité de randonnées à la carte.

- **Demi-journée : PP : 18 € - PC : 12 €**

- **Journée : PP : 25 € - PC : 17 €**

PARAPENTE

Bi-place pour tout public adulte sans contre-indications.

CANYONING - VIA FERRATA

De l'initiation au perfectionnement.

RAFTING ET AUTRES SPORTS D'EAU-VIVE

En fonction du niveau de l'eau.

CANOË-KAYAK

COUR DE SALSA

Durée : 2h. 1 fois par semaine. PP : 22 € - PC : 18 €

PÊCHE

Le Club Equilibre est habilité à la vente des cartes de pêche : Carte Touristique, Carte Journalière, Carte Jeunes.

CULTURE

CONCERT - THÉÂTRE - CONFÉRENCE

CALENDRIER DES RENDEZ-VOUS "CULTURE" :

- **Judi 8 juillet - Cinéma le Doron**

- **Judi 22 juillet - Eglise de Brides**

- **Judi 29 juillet - Eglise de Brides**

- **Judi 12 août - Cinéma le Doron**

- **Judi 19 août - Eglise de Brides**

- **Judi 26 août - Cinema le doron**

ECOUTE MUSICALE DANS LE PARC

Tous les vendredis, de 17h30 à 19h, dans le Parc thermal. Gratuit.

FESTIF

LE BAL AU KIOSQUE

Danses de salon, valse, tango, paso-doble, tcha-tcha, madison, salsa et autre bolero.

Tous les dimanches

LE BAL DU PODIUM

Variétés, rock, latino, disco.

Tous les mercredis

KARAOKÉ

1 fois par semaine.

Tous les mardis à 21 h au Jack-Pub - Casino

FÊTE NATIONALE

Mardi 13 juillet, dans le Parc thermal

Repas et bal organisé par les associations de Brides-les-Bains et feu d'artifices offert par la commune de Brides-les-Bains.

TOUT LE MONDE EN SCÈNE

Lundi 19 juillet, au Podium dans le Parc thermal. Gratuit.

Grand concours de karaoké.

FÊTE DU PARC

Dimanche 25 juillet, dans le Parc thermal

Jeux traditionnels pour les petits et grands tout l'après-midi, bal musette, jeux apéritifs, repas, buvette et soirée dansante.

TOUT LE MONDE EN SCÈNE

Lundi 2 août, au Podium dans le Parc thermal. Gratuit.

Grand concours de karaoké.

FÊTE AOÛTIENNE

Dimanche 15 août, dans le Parc thermal

Jeux traditionnels pour les petits et grands tout l'après-midi, bal musette, jeux apéritifs, repas, buvette et soirée dansante.

JEUNE PUBLIC

CLUB CALINO ET CLUB FRIPOUILLE

**Du lundi 12 juillet au samedi 21 août
Pour les enfants de 3 à 11 ans.**



Animation Brides-les-Bains 2010

AUTOMNALES

Septembre . Octobre

RECEVOIR - FORUM D'ACCUEIL

Tous les lundis, à la buvette thermale

A partir de 18h

Forum d'accueil pour présenter les activités de la station, l'école du bien-être.

ECOLE DU BIEN-ÊTRE

L'école du bien-être, accompagnement des soins thermaux (établissement thermal et Spa thermal) 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 afin de les reproduire facilement dans votre vie de tous les jours.

Le Plan National Nutrition Santé (PNNS 2) du Ministère de la Santé conforte le positionnement de l'école du Bien-Être. Parmi les 10 principes généraux du PNNS, nous notons : "le mot nutrition doit être compris comme englobant la question des apports par l'alimentation et des dépenses énergétiques par l'activité physique".

MARCHES-SANTÉ

Neuf par semaine.

Marches à thèmes avec une classification santé pour un objectif d'activité physique minimum. **3 à 6 fois par semaine. Gratuit.**

- **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.

MARCHES DU MONDE (Catégorie 1): Marche afghane, Marche tibétaine, Marche savoyarde d'antan, Marche hercynienne, Marche népalaise.

Marches à thème pour que la marche, activité physique "reine", devienne pour chacun un plaisir.

Incluses dans les Marches-santé. Gratuit.

AUTRES ACTIVITÉS GRATUITES

Quatre par semaine.

COACHING & POSTURES

Pour apprendre à composer son objectif d'activité physique minimum indispensable. **Durée : 1h30.**

ARTS DE SANTÉ CHINOIS

Exercices de respiration et d'oxygénation. **Durée : 1h15.**

TAI-CHI CHUAN

Exercices d'étirements. **Durée : 1h15.**

EXPRESSION CORPORELLE

Travail sur le sens et le mouvement pour redécouvrir son corps.

Durée : 1h15. 3

HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE

Présentation de l'école du bien-être de façon ludique et détendue. Des questions pour informer la clientèle sur l'activité physique et la nutrition en collaboration avec le Centre Nutritionnel des Thermes.

Durée : 1h.

DE PLUS

CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBESITÉ

avec Aurélie RIBOUD, psychologue à Brides.

Histoire, descriptif clinique et prise en charge.

Tous les lundis à 14h - Gratuit

Durée : 1h. 1 fois par semaine.

AUTRES ACTIVITÉS

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, le système cardio-vasculaire et l'amplitude pulmonaire. **Durée : 2h. 1 à 2 fois par semaine. Prix Public : 18 € - Prix Club : 12 € (bâtons et cardiofréquencemètre fournis).**

CLUB DU RIRE

Concept du "Rire sans raison" et bien-être immédiat.

Durée : 1h15. Participation : 2 €

TRAINING MINCEUR

Programme d'entraînement physique en extérieur à inclure dans votre objectif d'amaigrissement. Ce programme est composé de jogging et d'exercices adaptés pour la mise en place d'une stratégie de forme physique sur la durée. Le programme est conçu pour que vous l'intégriez à votre vie de tous les jours.

Durée : 1h15. Prix Public : 8 € - Prix Club : 5 € (podomètre et cardiofréquencemètre fournis).

MA SOLUTION ANTI-STRESS

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

Travail par la voix pour améliorer sa qualité d'écoute, résoudre des problèmes de souffle et trouver le plaisir de chanter.

Durée : 2h. . Prix Public : 22 € - Prix Club : 18 €

ATELIERS MODE & BEAUTE

Grâce à la présentation des techniques du conseil en image ou relooking, ces ateliers vont vous apporter les premières réponses à la mise en place d'un projet d'évolution de votre aspect physique.

Durée : 1h à 1h30. Participation : 2 €

COACHING MINCEUR & BEAUTÉ

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

Durée : 2h. Prix Public : 18 € - Prix Club : 12 € Matériel fourni.

YOGA

Les séances sont orientées plus particulièrement vers la récupération énergétique et la relaxation. A partir de mai.

Durée : 2h. Prix Public : 18 € - Prix Club : 12 €

EGO-LOOK "COMMENT S'ADRESSER UN MESSAGE POSITIF"

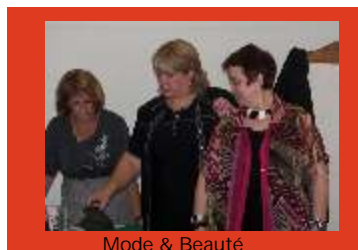
Grâce à la photographie et un contact positif, nous proposons une mise en valeur de sa propre image.. L'itinéraire que avons conçu contient des techniques de prises de vue, des enseignements qui découlent du visagisme, un ensemble de conseils qui conduisent à acquérir (ou à ré-acquérir) une meilleure opinion de soi-même. A partir de mai.

Durée : 2h. Prix Public : 18 € - Prix Club : 12 €

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 culinaires de votre projet d'amaigrissement.

Durée : 1h à 2h. Participation : 2 €



Mode & Beauté

Animation Brides-les-Bains 2010

AUTOMNNALES

Septembre . Octobre

TEMPS LIBRE

ATELIERS CRÉATIFS - (à partir du mois de mai)

Accessibles aux néophytes comme aux amateurs, ces ateliers vous permettront de réaliser de belles pièces de décoration personnalisées :

- Peinture sur bois et autres supports, scrapbooking, icônes, message personnel en couleurs.

- Initiation à la sculpture sur bois

Durée : 2h. 3 à 4 fois par semaine

Tarifs : - 2 heures : PP : 23 € - PC : 19 €

- 4 heures : PP : 39 € - PC : 32 €

- 8 heures : PP : 69 € - PC : 62 €

LOTO OU SUPERLOTO

Tous les mercredis à 21 h.

Loto : 2 € le carton - Super loto : 4 € le carton - 10 € les 3 cartons.

BELOTE EN TOURNOI, SIMPLE OU MASTER

Tous les mardis à 17h. 1 fois par semaine à partir du 6 avril

Simple : 2 € - Master : 4 €

EXCURSIONS

En monospace ou car de tourisme (programme spécifique, journées et demi-journées).

BOUGER - RESPIRER

Pour toutes ces activités :

renseignements et inscriptions au Club Equilibre.

RANDONNÉE

Pour les passionnés de randonnée pédestre, à la découverte des somptueux paysages de notre région avec un accompagnateur diplômé.

Niveau 1 : débutant - 300m de dénivelé - 3h de marche - 1/2 journée

Niveau 2 : intermédiaire - de 300m à 600m de dénivelé - 1/2 journée 3h ou journée 5h de marche.

Niveau 3 : confirmé - de 600m à 800m de dénivelé - 5 à 6h de marche.

Niveau 4 : sportif - 800m à 1200m de dénivelé - 6h de marche.

Possibilité de randonnées à la carte.

- Demi-journée : PP : 18 € - PC : 12 €

- Journée : PP : 25 € - PC : 17 €

PÊCHE

Le Club Equilibre est habilité à la vente des cartes de pêche : Carte Touristique, Carte Journalière, Carte Jeunes.

RAFTING ET AUTRES SPORTS D'EAU-VIVE

En septembre en fonction du niveau de l'eau.

CANOË-KAYAK

En septembre en fonction du niveau de l'eau.

COUR DE SALSA

Durée : 2h. 1 fois par semaine. PP : 22 € - PC : 18 €

CULTURE

CONCERT - THÉÂTRE - CONFÉRENCE

CALENDRIER DES RENDEZ-VOUS "CULTURE" :

- Jeudi 9 septembre - Cinéma Le Doron

- Jeudi 23 septembre - Eglise de Brides

- Jeudi 30 septembre - Cinéma Le Doron

- Jeudi 21 octobre - Eglise de Brides

ECOUTE MUSICALE DANS LE PARC - (jusqu'au 10 septembre)

Tous les vendredis, de 17h30 à 19h, dans le Parc thermal. Gratuit.

FESTIF

LE BAL AU KIOSQUE

Danses de salon, valse, tango, paso-doble, tcha-tcha, madison, salsa et autre bolero.

Tous les dimanches

LE BAL DU PODIUM

Variétés, rock, latino, disco.

Tous les mercredis

KARAOKÉ

1 fois par semaine.

Tous les mardis à 21 h au Jack-Pub - Casino

FÊTE DE LA SAULCE

Dimanche 12 septembre, au lieu-dit La Saulce

Repas traditionnel savoyard, folklore, guinguette, jeux et danse.

DÉFILÉ DE MODE

Jeudi 13 octobre, (lieu à confirmer)

Défilé de mode en collaboration avec les commerçants de Brides.



Spectacle



L'ÉCOLE DU
BIEN-ÊTRE

BOUGEZ
RESPIREZ !!!

DÉTENTE
TEMPS LIBRE



FESTIF

SPECTACLES
& CONCERTS

Pour toute question le Club Equilibre
reste à votre disposition :
Tél : 04 79 55 25 65 - Email : cpoclub@orange.fr
www.clubequilibre.net

Club Equilibre - CP Organisation
place du Centenaire - BP 30- 73571 Brides-les-Bains cedex
Tél : 04 79 55 25 65 - Fax : 04 79 55 28 40
E-mail : cpoclub@orange.fr - Web : www.clubequilibre.net
Siret 399 858 950 00021 - APE 9329Z

