



# EQUILIBRE

## MAGAZINE

LE PROGRAMME DE VOS ACTIVITÉS



DU 8 AU 28 MARS 2010



> COACHING MINCEUR & BEAUTÉ ET ATELIERS MODE & BEAUTÉ  
Le programme beauté de l'Ecole du Bien-Etre

> TRAINING MINCEUR

Programme d'entraînement physique en extérieur

> MARCHE MINCEUR

Bénéficiez d'un programme de fitness en plein air

> EXCURSIONS DÉCOUVERTES :

Annecy et Chamonix - Mont Blanc

> CLUB DU GOÛT

Les enseignements pour votre projet d'amaigrissement

Brides  
les Bains  
Le Village pour Maigrir®

# ZOOM SUR...



## MA SOLUTION ANTI-STRESS

Bien-être par expression vocale et chant - Jeudi de 10h à 12h

La voix devient un instrument pour dissoudre les angoisses et améliorer la concentration et ainsi donner une meilleure chance à la réalisation de vos objectifs.

Durée : 2h

Tarifs : PP : 22 € - PC : 18 €



## ENTRAÎNEMENT & POSTURES

Pour apprendre à composer son objectif d'activité physique minimum indispensable  
RDV Club Equilibre - Gratuit



## CLUB DU GOÛT

Voir pages 3, 4 et 5  
Animé par Jean-Yves Peltriaux, Marielle Hermer et Caroline Lubiartz  
Plaisir et Savoir-faire.

Les enseignements pour accompagner votre projet d'amaigrissement.

Renseignements au Club Equilibre - Participation : 2 €



## COACHING MINCEUR & BEAUTÉ

Lundi de 9h30 à 11h30 et vendredi de 15h à 17h



### Animé par Myriam Martineau

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. Le programme de coaching dure 2 heures, il suit un itinéraire ponctué d'exercices qui pourront facilement être reproduits dans votre vie de tous les jours. Chaque déplacement est consacré à la manière de marcher et de positionner son corps pour soigner son allure générale.

Durée : 2h

Tarifs : PP : 18 € - PC : 12 €



## TRAINING MINCEUR

Plusieurs rendez-vous hebdomadaires



### Animé par Céline Merlot

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 dans votre vie de tous les jours.

Durée : 1h15

Tarifs : PP : 8 € - PC : 5 €

(podomètre et cardiofréquence-mètre fournis).



## MARCHE MINCEUR

Samedi de 14h30 à 16h30



### Animée par Claude Chevassu

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.

Durée : 2h

Tarifs : PP 18 € - PC 12 € (bâtons et cardiofréquence-mètre fournis).



## MODE & BEAUTÉ

Ces ateliers, consacrés au maquillage, visagisme ou relooking vous apporteront des conseils afin d'éluider vos imperfections et de valoriser vos points forts.






Participation : 2 €



## LES MARCHES SANTÉ

Plusieurs rendez-vous hebdomadaires







La marche est l'activité physique "reine" pour un objectif personnel de forme et de bien-être. A Brides, vous avez à votre disposition un ensemble de marches graduées avec des objectifs santé. Grâce à cette classification des objectifs santé, votre médecin, votre kinésithérapeute, votre diététicienne ou vous-même pourrez créer votre programme personnel. **Gratuit**

	EN MATINÉE	EN APRÈS-MIDI	EN SOIRÉE
LUNDI 08	<p><b>9h30-11h30 COACHING MINCEUR &amp; BEAUTÉ</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 € (matériel fourni)</p> <p><b>10h30-12h MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : Brides, histoire et patrimoine</b> - RDV Club Equilibre - Gratuit</p>	<p><b>14h-15h30 ENTRAÎNEMENT ET POSTURES</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>17h FORUM D'ACCUEIL : Présentation des activités</b> A la Buvette thermale</p>	
MARDI 09	<p><b>9h-11h MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : La Sauce</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>11h30-12h30 HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz)</b> A la Buvette thermale</p>	<p><b>14h30-16h30 CLUB DU GOÛT</b> Sur inscription au Club Equilibre - Participation 2 €</p> <p><b>14h30-16h MARCHÉ SANTÉ Cat. 1 : La cascadette de Fontaine</b> RDV au Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>16h15-17h30 TAI-CHI CHUAN</b> - RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>16h30 DÉMONSTRATION DE CUISINE N°1</b> Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p> <p><b>17h30-18h30 COURS DE SALSA</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €</p>	<p><b>21h30 KARAOKÉ</b> Au Café-concert "le Jack Pub" Casino de Brides-les-Bains</p>
MERCREDI 10	<p><b>9h-10h30 MARCHÉ DU MONDE</b> La marche afghane - RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>10h45-12h EXPRESSION CORPORELLE</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>11h CONFÉRENCE NUTRITION</b> Mieux connaître les glucides et bien les utiliser Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p>	<p><b>13h30 EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Ancey, son lac et sa vieille ville</b> Sur inscription au Club Equilibre - 42 €</p> <p><b>14h-16h MARCHÉ SANTÉ Cat.2 : Champetel</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p>	<p><b>21h LOTO</b> Au Petit Chalet - Parc thermal Participation : 2 € le carton 5 € les 3 cartons</p>
JEUDI 11	<p><b>8h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Chamonix - Mont Blanc</b> Sur inscription au Club Equilibre - 72 €</p> <p><b>9h-10h30 MARCHÉ SANTÉ Cat.1 : Les Chavonnes</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>10h-12h MASOLUTION ANTI STRESS</b> Bien-être par l'expression vocale et le chant Sur inscription au club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €</p> <p><b>11h CONFÉRENCE NUTRITION</b> Chasser les idées reçues en diététique n°1 Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p>	<p><b>15h30-17h TRAINING MINCEUR</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 8 € / PC : 5 € (matériel fourni)</p> <p><b>17h CONFÉRENCE NUTRITION</b> Les bases de l'équilibre alimentaire Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p> <p><b>17h ATELIER MODE &amp; BEAUTÉ (visagisme)</b> Sur inscription au Club Equilibre - 2 €</p>	
VENDREDI 12	<p><b>9h-10h30 TRAINING MINCEUR</b> RDV Club Equilibre - PP : 8 € - PC : 5 € (matériel fourni)</p>	<p><b>14h-15h15 ARTS DE SANTÉ CHINOIS</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>15h-17h COACHING MINCEUR &amp; BEAUTÉ</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (matériel fourni)</p> <p><b>15h30-17h MARCHÉ DU MONDE : La marche népalaise</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>17h CONFÉRENCE NUTRITION : Pourquoi grossit-on?</b> Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p>	
SAMEDI 13	<p><b>10h-11h30 TRAINING MINCEUR</b> RDV Club Equilibre - PP : 8 € - PC : 5 € (matériel fourni)</p>	<p><b>14h30-16h30 MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (bâtons fournis)</p>	
SPORTS D'HIVER	 <p><b>PARAPENTE</b> <b>RAQUETTES</b></p>		<p><b>VILLAGE APRÈS-SKI</b> DU LUNDI AU VENDREDI JEUX, AMBIANCE MUSICALE 16h30 - 18h30 VOIR PROGRAMME HIVER</p> 



	EN MATINÉE	EN APRÈS-MIDI	EN SOIRÉE
LUNDI 15	<p><b>9h30-11h30 COACHING MINCEUR &amp; BEAUTÉ</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 € (matériel fourni)</p> <p><b>10h30-12h ENTRAÎNEMENT ET POSTURES</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p>	<p><b>14h-15h CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ avec Aurélie Riboud, psychologue à Brides</b> RDV Résidence Eureca Gratuit</p> <p><b>14h-15h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : Marche Savoyarde</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>17h FORUM D'ACCUEIL : Présentation des activités</b> A la Buvette thermale</p>	
MARDI 16	<p><b>9h-10h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : Brides, histoire et patrimoine</b> - RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>11h CONFÉRENCE NUTRITION</b> <b>Chassez les idées reçues en diététique n°2</b> Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p> <p><b>11h30-12h30 HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz)</b> A la Buvette thermale</p>	<p><b>14h30-16h30 CLUB DU GOÛT</b> Sur inscription au Club Equilibre - Participation 2 €</p> <p><b>15h-17h MARCHÉ SANTÉ Cat. 2 : La Saulce</b> RDV au Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>16h30 DÉMONSTRATION DE CUISINE N°2</b> Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p> <p><b>17h30-18h30 COURS DE SALSA</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €</p>	
MERCREDI 17	<p><b>9h-10h15 TAI-CHI CHUAN</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>10h30-12h MARCHÉ DU MONDE : La marche tibétaine</b> - RDV Club Equilibre - Gratuit</p>	<p><b>13h30 EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Ancey, son lac et sa vieille ville</b> Sur inscription au Club Equilibre - 42 €</p> <p><b>14h-16h MARCHÉ SANTÉ Cat.2 : Champetel</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>17h CONFÉRENCE NUTRITION</b> <b>L'étiquetage alimentaire</b> Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p> <p><b>17h-18h CLUB DU GOÛT : ÉPICES ET ARÔMES</b> Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €</p>	
JEUDI 18	<p><b>8h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Chamonix - Mont Blanc</b> Sur inscription au Club Equilibre - 72 €</p> <p><b>9h-10h30 MARCHÉ SANTÉ Cat 1 : La Cascadette de Fontaine</b> - RDV Club Equilibre</p> <p><b>10h-12h MA SOLUTION ANTI STRESS</b> <b>Bien-être par l'expression vocale et le chant</b> Sur inscription au club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €</p> <p><b>10h45-12h ARTS DE SANTÉ CHINOIS</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>11h CONFÉRENCE NUTRITION</b> <b>Connaître et bien choisir les matières grasses</b> Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p>	<p><b>15h-16h30 TRAINING MINCEUR</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 8 €/ PC : 5 € (matériel fourni)</p> <p><b>17h CONFÉRENCE NUTRITION</b> <b>Les produits allégés</b> Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p> <p><b>17h ATELIER MODE &amp; BEAUTÉ (maquillage)</b> Sur inscription au Club Equilibre - 2 €</p>	
VENDREDI 19	<p><b>9h-10h30 TRAINING MINCEUR</b> RDV Club Equilibre - PP : 8 € - PC : 5 € (matériel fourni)</p>	<p><b>14h30-15h45 EXPRESSION CORPORELLE</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>15h-17h COACHING MINCEUR &amp; BEAUTÉ</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 € (Matériel fourni)</p> <p><b>16h-17h30 MARCHÉ SANTÉ Cat 1 : Les Chavonnes</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p>	
SAMEDI 20	<p><b>9h30-11h TRAINING MINCEUR</b> RDV Club Equilibre - PP : 8 € - PC : 5 € (matériel fourni)</p>	<p><b>14h30-16h30 MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 €/ PC : 12 € (bâtons fournis)</p>	
SPORTS D'HIVER	<p><b>PARAPENTE</b> <b>RAQUETTES</b></p>		<p><b>VILLAGE APRÈS-SKI</b> <b>DU LUNDI AU VENDREDI</b> <b>JEUX, AMBIANCE MUSICALE</b> <b>16h30 - 18h30</b> <b>VOIR PROGRAMME HIVER</b></p>



	EN MATINÉE	EN APRÈS-MIDI	EN SOIRÉE
LUNDI 22	<p><b>9h30-11h30 COACHING MINCEUR &amp; BEAUTÉ</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (matériel fourni)</p> <p><b>10h30-12h ENTRAÎNEMENT ET POSTURES</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>11h CONFÉRENCE NUTRITION</b> <b>Le régime méditerranéen</b> Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit</p>	<p><b>14h-15h CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ avec Aurélie Riboud, psychologue à Brides</b> RDV Résidence Eureca Gratuit</p> <p><b>14h-15h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : Fontaine</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>15h45-17h TAI-CHI CHUAN</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>17h FORUM D'ACCUEIL</b> <b>Présentation des activités - A la Buvette thermale</b></p>	
MARDI 23	<p><b>9h-11h MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : Champetel</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>11h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététique n°3</b> - Centre Nutritionnel des Thermes Gratuit</p> <p><b>11h30-12h30 HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz)</b> A la Buvette thermale</p>	<p><b>14h30-16h30 CLUB DU GOÛT</b> - Sur inscription au Club Equilibre Participation : 2 €</p> <p><b>15h30-17h MARCHÉ DU MONDE : La marche népalaise</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>16h30 DÉMONSTRATION DE CUISINE N°3</b> Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit</p> <p><b>17h30-18h30 COURS DE SALSA</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €</p>	<p><b>21h30 KARAOKÉ</b> Au Café-concert "le Jack Pub" Casino de Brides-les-Bains</p>
MERCREDI 24	<p><b>9h-10h15 ARTS DE SANTÉ CHINOIS</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>10h-11h30 MARCHÉ DU MONDE</b> <b>La marche afghane</b> RDV au Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>11h CONFÉRENCE NUTRITION</b> <b>La ronde des régimes</b> Centre Nutritionnel des Thermes Gratuit</p>	<p><b>13h30 EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Ancey, son lac et sa vieille ville</b> Sur inscription au Club Equilibre - 42 €</p> <p><b>14h-15h30 MARCHÉ SANTÉ Cat 1 : Cascadette de Fontaine</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>17h CONFÉRENCE NUTRITION : Mode de production et de distribution : Que choisir ?</b> - Centre Nutritionnel des thermes Gratuit</p> <p><b>17h-18h CLUB DU GOÛT : ÉPICES ET ARÔMES</b> Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €</p>	<p><b>21h SUPER LOTO</b> Au Petit Chalet - Parc thermal Participation : 4 € le carton 10 € les 3 cartons</p>
JEUDI 25	<p><b>8h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Chamonix - Mont Blanc</b> Sur inscription au Club Equilibre - 72 €</p> <p><b>9h-10h15 EXPRESSION CORPORELLE</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>10h-12h MA SOLUTION ANTI STRESS : Bien-être par l'expression vocale et le chant</b> Sur inscription au club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €</p> <p><b>10h30-12h MARCHÉ DU MONDE : La marche Hercynienne</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>11h CONFÉRENCE NUTRITION : Les allergies alimentaires</b> - Centre Nutritionnel des Thermes Gratuit</p>	<p><b>15h-16h30 TRAINING MINCEUR</b> RDV Club Equilibre - PP : 8 € - PC : 5 € (matériel fourni)</p> <p><b>17h ATELIER MODE &amp; BEAUTÉ (visagisme)</b> Sur inscription au Club Equilibre - 2 €</p> <p><b>17h CONFÉRENCE NUTRITION : Retraite et bonne fourchette</b> Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit</p>	
VENDREDI 26	<p><b>9h-10h30 TRAINING MINCEUR</b> RDV Club Equilibre - PP : 8 € - PC : 5 € (matériel fourni)</p>	<p><b>14h30-16h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : La Saulce</b> RDV Club Equilibre - Gratuit</p> <p><b>15h-17h COACHING MINCEUR &amp; BEAUTÉ.</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (Matériel fourni)</p> <p><b>17h CONFÉRENCE NUTRITION</b> <b>Chasser les idées reçues en diététique n°4</b> Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit</p>	
SAMEDI 27	<p><b>9h30-11h TRAINING MINCEUR</b> RDV Club Equilibre - PP : 8 € - PC : 5 € (matériel fourni)</p>	<p><b>14h30-16h30 MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique</b> Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (Bâtons fournis)</p> <p><b>16h CONFÉRENCE NUTRITION</b> <b>Concilier invitations, amaigrissement et restaurants</b> Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit</p>	
SPORTS D'HIVER	 <p><b>PARAPENTE</b> <b>RAQUETTES</b></p>	<p><b>VILLAGE APRÈS-SKI</b> <b>DU LUNDI AU VENDREDI</b> <b>JEUX, AMBIANCE MUSICALE</b> <b>16h30 - 18h30</b> <b>VOIR PROGRAMME HIVER</b></p>	



## 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. Animés par Christine Delahaye, Visagiste Méthode C. Juillard, maîtrise de coiffure, Murielle Laberene, conseil pôle Mode & Beauté, conseil en image (accréditation Process Com Image) et Axelle Berthelmy, maquilleuse professionnelle.

**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 MINCEUR & BEAUTÉ

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

**CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ** avec Aurélie Riboud, psychologue à Brides.

**ENTRAÎNEMENT & POSTURES** : Pour apprendre à composer son objectif d'activité physique minimum indispensable. **Baskets obligatoires.**

**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 tonique en plein air pour une amélioration de la respiration, du système cardiovasculaire et de l'amplitude pulmonaire. Pendant la séance vous avez à votre disposition des cardiofréquencemètres afin d'évaluer votre rythme cardiaque à l'effort pour mieux gérer votre activité physique après Brides.

**MARCHE-SANTÉ** : Marches avec une classification santé.

- **Catégorie 1** : Marches de moins de 2 heures avec un rythme doux et progressif, les dénivelés sont légers (moins de 100 mètres) et ne se prolongent pas sur une grande distance.

- **Catégorie 2** : Marches de 2 heures avec des dénivelés légers (entre 100 et 150 mètres) le rythme reste doux et progressif.

- **Catégorie 3** : Marches de 2 heures à 2 h 30 avec des dénivelés d'environ 200 m nécessitant un rythme régulier.

**MARCHE DU MONDE** : Un fil rouge pour que la marche, activité physique "reine", devienne pour chacun un plaisir (Equivalent : Marche Cat 1).

**La marche afghane** : synchronisation de la respiration et du comptage des pas favorisant une sur-oxygénation naturelle. Le résultat est surprenant : vous marchez plus vite, sans fatigue et vous vous sentez véritablement régénéré, revitalisé, en meilleure forme qu'au départ.

**La marche tibétaine** : véritable méditation dans l'action, la marche tibétaine se déroule en silence. L'attention est portée sur les pieds, la respiration, le corps en mouvement, les sons extérieurs, l'espace en soi et autour de soi.

**La marche savoyarde d'antan** : une marche qui vous permettra de faire un bon en arrière dans le temps : une maison d'architecture typiquement savoyarde, le fonctionnement d'un four banal, le lavoir, les outils de la ferme... histoires et anecdotes d'autrefois.

**La marche hercynienne** : vous découvrirez l'évolution de nos montagnes d'hier à demain... et les bienfaits de l'altitude sur notre corps. De la tectonique des plaques à la formation des montagnes, les alpes n'auront plus de secret pour vous.

**La marche népalaise** : technique de marche pratiquée par les porteurs du Mont-Everest. Elle vous permet de mesurer vos efforts et votre souffle pour gravir des montées. Cette technique repose sur la position des pas et du corps.

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

**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 dans votre vie de tous les jours.

**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.

## AUTRES ACTIVITÉS

**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.

### 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 25 € - PC 23.50 €

- Grande matinée : PP 27 € - PC 25 €

- 1/2 journée - après-midi : PP 25 € - PC 23.50 €

- 1/2 journée du terroir goûter savoyard :

PP 27 € - PC 25 €

- Grande après-midi : PP 27 € - PC 25 €

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

- Nocturne classique : PP 20 € - PC 18.50 €

- Nocturne Evasion : PP 50 € - PC 46.50 €

### 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 28.30 € - PC 27 €

Journée : PP 53 € - PC 51 €

Tous les jours - Cours collectifs - Matériel non fourni

Inscription au Club Equilibre

### COURS DE SKI LOW COST

Cours collectifs à partir de 97 € les 5 après-midi

Cours privés

Renseignements et réservations au Club Equilibre

### COURS DE SALSA

**Les mardis de 17h30-18h30**

Sur inscription au Club Equilibre

PP : 22 € - PC : 18 €



## 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

### TÉLÉCABINE DE L'OLYMPÉ

Ouverte tous les jours de 8h30 à 17h30



## PARTEZ A LA DÉCOUVERTE DE NOTRE BELLE RÉGION...

EXCURSIONS DÉCOUVERTES

Sur inscription au Club Equilibre, départ avec un minimum de personnes inscrites. Possibilité d'excursions à la carte.

### ANNECY

Tous les mardis - Départ 13h30 - 42 €

Venez découvrir Annecy et sa vieille ville... L'histoire d'une agglomération développée au Moyen Age autour du Thiou, devenue à la fin du XIXème siècle une ville de villégiature et aujourd'hui un territoire urbain dynamique situé dans un patrimoine naturel riche, ouvert sur un lac préservé.

"La petite Venise" : Blotti au pied de son château, baigné par le canal du Thiou, le Vieil Annecy constitue un ensemble très homogène : conservé presque intact avec ses portes fortifiées, ses rues sinueuses bordées d'arcades irrégulières soutenues par des piliers trapus, ses quais ensoleillés et fleuris. Vous y trouverez grâce à la variété de ses monuments, les étapes propices à l'évocation de son histoire.

### CHAMONIX-MONT BLANC

Tous les mercredis - Départ 8h - 72 €

Sous le plus haut sommet d'Europe, le Mont Blanc (4810 m), Chamonix est une station mondiale connue. C'est une villégiature au carrefour de la France, de l'Italie et de la Suisse. Ici, la beauté vous coupe le souffle et la tradition vous berce : deux cent-cinquante ans d'histoire... Ici, l'alpinisme a une âme... Ici, le ski est une affaire de cœur. L'exceptionnel à Chamonix, c'est l'harmonie de la nature et de la ville et la beauté des paysages...

Embarquez sur le téléphérique de l'Aiguille du Midi (3842m) pour découvrir l'univers fantastique de la haute montagne. En moins d'une demi-heure, vous serez transporté dans un autre monde. Un voyage unique au cœur du Massif du Mont Blanc au dessus d'un univers impressionnant de crevasses et de séracs. Le panorama depuis les terrasses aménagées est exceptionnel et offre une vue à 360° sur toutes les Alpes. Pendant la traversée, 5 arrêts de quelques minutes vous permettront de profiter pleinement du panorama éblouissant. Durée : 20min aller.

## LOTO & SUPER LOTO

EXEMPLES DE LOTS

### LOTO

#### Double quine

Sac isotherme

#### Spéciale

Cadre photo numérique

### SUPER LOTO

#### Double quine

Station météo

#### Spéciale

Appareil photo numérique



### ANNECY



### COURS COLLECTIFS DE SKI LOW COST 97€

5 Après-midis 14h15 - 16h45  
Cours privés

Renseignements et réservation au Club Equilibre

### 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

### Le Podomètre

#### Votre partenaire Minceur

Soyez toujours accompagnés de votre podomètre pour évaluer votre activité physique par la marche !

Renseignements au Club Equilibre

## Assurances AXA

Jean-Luc BOGNIER  
Agent Général  
47, avenue du Pré de Foire  
B.P.28 - 73600 MOÛTIERS

Tél. 04 79 24 20 73 Fax 04 79 24 23 82

### Beaufort - Produits de Savoie

## COOPERATIVE LAITIÈRE de 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 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

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

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

## LES COMMERCES ET LES BOUTIQUES

### Rue Principale - Aristide Briand

#### AINSI SOIT ELLE

Virginie vous accueille pour des séances de Cellu M6® et Lift M6® sur rendez-vous. Portable : 06 60 24 75 28

#### CHRISALICE

Tél. 04 79 40 01 64

Du lundi au samedi. ALPHALIPOLOGIE®, des résultats impressionnants. Redessinez votre corps. Cette méthode permet de brûler les cellules adipeuses grâce à la technologie ALICE qui active en quelques minutes le processus de libération des graisses en tonifiant la masse musculaire. (à côté du magasin Bernadette).

### Rue principale - Emile Machel

#### 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-JOEB.

Tél. 04 79 55 22 90

Prêt-à-porter féminin jusqu'au 54 dans les marques Weill, Caroline Rohmer, Jean Gabriel, Doucel et Cavita. Marie-Joeb et Jean vous accueille du lundi au samedi de 9h à 12h30 et de 15h à 19h30. Immeuble le Roseland, sous les arcades, face au Grand Hôtel des Thermes. Réduction de 5% sur présentation de la carte Equilibre ou Découverte à partir de 50 € d'achat.

### Rue principale-Résidence la Tarentaise

#### GILPIE CRÉATIONS

Tél. 04 79 55 29 75

Installée Galerie de la Tarentaise, en face de l'Hôtel Savoy, depuis de nombreuses années, Gilpie vous présente sa collection 2009 : impers et cirés Havrey, jersey St Charles et Chassagnard, confection jeune et branchée en grandes tailles Elena Miro, chemisiers Pierbe, pantalons et ensembles Christian Marry, jeans Toni Dress... Gilpie habille de la taille 40 à 56. Qualité, accueil, conseils... Ouverture de 9h30 à 12h15 et de 15h à 19h15, de 10h à midi certains dimanches.

#### LA MAISON DE MARIELLE

Tél. 04 79 55 24 90

Plats cuisinés diététiques et traditionnels. Menus diététiques à emporter. Marielle Hermer, chef cuisinier depuis plusieurs années à Brides-les-Bains, met son savoir-faire et son expérience de la diététique à votre service.

#### LA MAISON DE MARIELLE (suite)

Tous les jours (sauf le mardi, fermeture hebdomadaire du magasin), découvrez les menus proposés (entrée, plat, dessert) et goûtez les formules "petits déjeuners diététiques" sur place.

#### SPORTS PASSION

Tél. 04 79 55 24 99

Envie de bouger, partez du bon pied avec notre ligne détente et sportive, nos chaussures de sport et de randonnée, pédomètres, 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](http://www.christiff.com)

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

#### GRIFFS' COEURS

Tél. 04 79 55 22 72

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

#### BOUTIQUE LE COLOMBIER

Tel : 06 13 65 13 23

Venez participer à nos ateliers créatifs et comme de nombreuses fidèles, découvrez une certaine thérapie par le biais de la création. Le Colombier, c'est aussi de la déco, des cadeaux, de la mercerie... Ouvert du lundi après-midi au samedi soir, de 10h à 12h30 et de 15h30 à 19h30. Remise de 5% sur présentation de la carte du Club Equilibre, à partir de 40€ d'achat.

### 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.

## LES HÉBERGEMENTS

#### GOLF-HÔTEL\*\*\*

Tél. 04 79 55 28 12

#### GRAND HÔTEL DES THERMES\*\*\*

Tél. 04 79 55 38 38

#### - Retransmission des plus grands concerts live :

Tous les soirs à partir de 21h au bar multimédia :

**09/03** : concert des zz tops,

**10/03** : Eagles, live from Melbourne

**11/03** : Phil Collins

**12/03** : Queen, live from Wembley

**13/03** : Genesis, live from Wembley

**14/03** : Johnny Halliday

*Programme complet à la réception.*

#### - Tournois des 6 nations - Rugby :

**13/03** : Irlande / Pays de Galles à 14h30

**13/03** : Ecosse / Angleterre à 17h

**14/03** : France / Italie à 15h30

**23/03 et 24/03** : Soeries Martin

**24/03** : Martine Excoffier STYL'INOX

**31/03** : Tapis Masson

#### HÔTEL ATHENA\*\*

Tél. 04 79 55 31 01

#### RÉSIDENCE CYBELE - LAGRANGE

Tél. 04 79 55 60 73

#### 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

Ouverture le 27 mars

#### CAMPING LA PIAT\*\*

Tél. 04 79 55 22 74

#### AGENCE OLYMPIC IMMOBILIER

Tél. 04 79 55 18 18

## 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 0.01 cts à 2 €

#### NOUVEAU !

Roulette Anglaise - Black-jack

Texas Hold'em Poker

**salles ouvertes tous les jours de 21h à 3h.**

**Tournois de poker chaque semaine.**

#### BRASSERIE "LE JACK-PUB" :

Tous les mardis : Karaoké à 21h

Concert tous les vendredis jusqu'à fin avril et ensuite tous les samedis.

#### LES CONCERTS LIVES - POP & ROCK

**12/03** : L.D.B

**19/03** : Roméo blue

**26/03** : Mr Orange

#### DISCOTHÈQUE "LE BLUE-NIGHT"

Ouvert tous les samedis

Thé dansant tous les dimanches jusqu'à fin mars.

#### RESTAURANT "L'HÉLIANTIS"

Du mardi au samedi de 19h30 à 00h30.

Menu diététique : 15 €

#### 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.

## ET AUSSI...

#### ABZ TAXI - Daniel ZANINI

Tél. 06 08 57 47 80 - Fax 04 79 55 34 50

Toutes destinations (et gares, aéroports, hôpitaux).

## DES AVANTAGES, DES RÉDUCTIONS

### Tarifcation : PP : Prix Public / PC : Prix Club

#### Comment obtenir le Prix Club ? Avec la carte du Club Equilibre :

- Elle est remise par votre hôtel ou votre résidence (mentionnés ci-dessus) à votre arrivée.

- Avec le Club Equilibre sous justification d'un séjour thermal ou Spa entre 2006 et 2009 et d'un hébergement sur Brides.

- Avec la carte découverte payante.



LA CARTE DU CLUB EQUILIBRE

Le Club Equilibre est ouvert à tous sans obligation d'adhésion. Nous vous souhaitons un excellent séjour et mettons tout en oeuvre pour vous satisfaire. Nous restons à votre disposition pour toute suggestion ou remarque concernant l'animation.

## CLUB EQUILIBRE - AGENCE ANIMATION LOISIRS

B.P 30 Place du Centenaire - 73571 BRIDES-LES-BAINS cedex - Tél. 04 79 55 25 65

E-mail. [cpoclub@orange.fr](mailto:cpoclub@orange.fr) - Site : [www.clubequilibre.net](http://www.clubequilibre.net)

Ouverture du lundi au dimanche : 9h-12h et 15h-19h.

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

Equilibre Magazine n°1  
Édité le 04/03/010

