



EQUILIBRE MAGAZINE

LE PROGRAMME DE VOS ACTIVITÉS



DU 22 MARS AU 11 AVRIL



- > COACHING MINCEUR & BEAUTÉ ET ATELIERS MODE & BEAUTÉ - le programme beauté de l'Ecole du Bien-Etre
- > TRAINING MINCEUR - Programme d'entraînement physique en extérieur
- > MARCHÉ MINCEUR - Bénéficiez d'un programme de fitness en plein air
- > LE CLUB DU GOÛT - voir en pages 3-4-5
- > EXCURSIONS DÉCOUVERTES - voir en page 7

Brides
les Bains
Le Village pour Maigrir®

2

ZOOM SUR...



CLUB DU GOÛT Plaisir et savoir-faire

Voir pages 3, 4 et 5

Animé par Jean-Yves Peltriaux, Marielle Hermer et Caroline Lubiarz.

Les enseignements et les astuces pour accompagner votre projet d'amaigrissement.

Inscription au Club Equilibre
Participation : 2 €



MODE & BEAUTÉ Les ateliers bien-être

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

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

Inscription au Club Equilibre
Participation : 2 €

MA SOLUTION ANTI-STRESS

Bien-être par expression vocale et chant - les jeudis 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.

PP : 22 € - PC : 18 €



LE BAL AU KIOSQUE ET AU PODIUM



A partir du 4 avril :
Tous les dimanches
au Kiosque - Parc thermal

A partir du 7 avril :
Tous les mercredis
au Podium - Parc thermal

De 16h à 18h - Gratuit

Le retour du Printemps se fête en musique et en dansant !!!



LES EXCURSIONS DÉCOUVERTES



Partez à la découverte de notre belle région avec les Excursions Découvertes !!!

Annecy
Chamonix
Abbaye de Tamié
Megève
Méribel et Courchevel
Parc de la Vanoise...

Toutes les infos dans les pages "programme" et en page 7.



L'ÉCOLE DU BIEN-ÊTRE



COACHING MINCEUR & BEAUTÉ

Lundi de 9h30 à 11h30
Vendredi de 15h à 17h
Animé par Myriam Martineau
PP : 18 € - PC : 12 €

TRAINING MINCEUR
Plusieurs rendez-vous hebdomadaires - Durée : 1h30
Animé par Céline Merlot
PP : 8 € - PC : 5 €

Matériel fourni pour ces activités.

Renseignements et inscriptions au Club Equilibre.



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

Vendredi 2 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 Auktion
1, rue Croisade - 69007 LYON • TÉL. 04 72 73 45 67 - FAX 04 78 61 07 95



EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 22

9h30-11h30 COACHING MINCEUR & BEAUTÉ - Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (matériel fourni)
10h30-12h ENTRAÎNEMENT ET POSTURES - RDV Club Equilibre - Gratuit
11h CONFÉRENCE NUTRITION : Le régime méditerranéen - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

14h-15h CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ, avec Aurélie Riboud, psychologue à Brides - RDV Résidence Eureka Gratuit
14h-15h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.1 : Fontaine - RDV Club Equilibre - Gratuit
15h45-17h TAI-CHI CHUAN - RDV Club Equilibre - Gratuit
17h FORUM D'ACCUEIL : Présentation des activités - A la Buvette thermale



MARDI 23

9h-11h MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : Champetel - RDV Club Equilibre - Gratuit
11h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététique n°3 - Centre Nutritionnel des Thermes Gratuit
11h30-12h30 HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz) - A la Buvette thermale

14h30-16h30 CLUB DU GOÛT - Sur inscription au Club Equilibre Participation : 2 €
15h30-17h MARCHÉ DU MONDE : La marche népalaise - RDV Club Equilibre - Gratuit
16h30 DÉMONSTRATION DE CUISINE N°3 - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit
17h30-18h30 COURS DE SALSA - Sur inscription au Club Equilibre - PP: 22 €- PC : 18 €

21h30 KARAOKÉ
 Au Café-concert "le Jack Pub"
 Casino de Brides-les-Bains

MERCREDI 24

9h-10h15 ARTS DE SANTÉ CHINOIS - RDV Club Equilibre - Gratuit
10h-11h30 MARCHÉ DU MONDE : La marche afghane - RDV au Club Equilibre - Gratuit
11h CONFÉRENCE NUTRITION : La ronde des régimes - Centre Nutritionnel des Thermes Gratuit

13h30 EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Annecy, son lac et sa vieille ville - Sur inscription au Club Equilibre - 42 €
14h-15h30 MARCHÉ SANTÉ Cat 1 : Cascadette de Fontaine - RDV Club Equilibre - Gratuit
17h CONFÉRENCE NUTRITION : Mode de production et de distribution : Que choisir ? - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit
17h-18h CLUB DU GOÛT : ÉPICES ET ARÔMES - Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €

21h SUPER LOTO
 Au Petit Chalet - Parc thermal
 Participation : 4 € le carton
 10 € les 3 cartons

JEUDI 25

8h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Chamonix - Mont Blanc - Sur inscription au Club Equilibre - 72 €
9h-10h15 EXPRESSION CORPORELLE - RDV Club Equilibre - Gratuit
10h-12h MA SOLUTION ANTI STRESS : Bien-être par l'expression vocale et le chant - Sur inscription au club Equilibre - PP: 22 €- PC: 18 €
10h30-12h MARCHÉ DU MONDE : La marche hercynienne - RDV Club Equilibre - Gratuit
11h CONFÉRENCE NUTRITION : Les allergies alimentaires - Centre Nutritionnel des Thermes Gratuit

15h-16h30 TRAINING MINCEUR - RDV Club Equilibre - PP : 8 €- PC : 5 €(matériel fourni)
17h ATELIER MODE & BEAUTÉ (visagisme) - Sur inscription au Club Equilibre - 2 €
17h CONFÉRENCE NUTRITION : Retraite et bonne fourchette - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit



VENDREDI 26

9h-10h30 TRAINING MINCEUR - RDV Club Equilibre - PP: 8 €- PC: 5 €(matériel fourni)

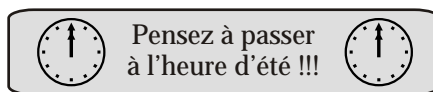
14h30-16h30 MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : La Saulce - RDV Club Equilibre - Gratuit
15h-17h COACHING MINCEUR & BEAUTÉ - Sur inscription au Club Equilibre - PP: 18 €/PC: 12 €(Matériel fourni)
17h CONFÉRENCE NUTRITION : Chasser les idées reçues en diététique n°4 - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit



SAMEDI 27

9h30-11h TRAINING MINCEUR - RDV Club Equilibre - PP: 8 €- PC: 5 €(matériel fourni)

14h30-16h30 MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique - Sur inscription au Club Equilibre - PP: 18 € / PC: 12 €(Bâtons fournis)
16h CONFÉRENCE NUTRITION : Concilier invitations, amaigrissement et restaurants - Centre Nutritionnel des thermes - Gratuit



SPORTS D'HIVER



VILLAGE APRÈS-SKI
 DU LUNDI AU VENDREDI
 JEUX, AMBIANCE MUSICALE
 16h30 - 18h30
 VOIR PROGRAMME HIVER



EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 29

9h30-11h30 COACHING MINCEUR & BEAUTÉ - Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (matériel fourni)

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

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

14h-15h30 ENTRAÎNEMENT ET POSTURES - RDV Club Equilibre - Gratuit

17h FORUM D'ACCUEIL : Présentation des activités - à la Buvette thermale



MARDI 30

9h-11h MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : La Saulce - RDV Club Equilibre - Gratuit

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

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

14h-15h30 MARCHÉ SANTÉ Cat. 1 : La cascadette de Fontaine - RDV au Club Equilibre - Gratuit

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

15h45-17h15 TRAINING MINCEUR - Sur inscription au Club Equilibre - PP : 8 € / PC : 5 € (matériel fourni)

16h30 DÉMONSTRATION DE CUISINE N°1 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

17h30-18h30 COURS DE SALSA - Sur inscription au Club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €

21h30 KARAOKÉ
Au Café-concert "le Jack Pub"
Casino de Brides-les-Bains

MERCREDI 31

9h-10h30 MARCHÉ DU MONDE : la marche afghane - RDV Club Equilibre - Gratuit

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

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

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Abbaye de Tamié - Sur inscription au Club Equilibre - 29 €

14h-16h MARCHÉ SANTÉ Cat.2 : Champetel - RDV Club Equilibre - Gratuit

17h-18h CLUB DU GOÛT : ÉPICES ET ARÔMES - Sur inscription au Club Equilibre - Participation : 2 €

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

JEUDI 01

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

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

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

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

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

15h30-17h TRAINING MINCEUR - Sur inscription au Club Equilibre - PP : 8 € / PC : 5 € (matériel fourni)

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Les bases de l'équilibre alimentaire - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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



VENDREDI 02

9h-10h30 TRAINING MINCEUR - RDV Club Equilibre - PP : 8 € - PC : 5 € (matériel fourni)

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

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

15h-17h COACHING MINCEUR & BEAUTÉ - Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (matériel fourni)

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

17h CONFÉRENCE NUTRITION : Pourquoi grossit-on ? - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit



SAMEDI 03

10h-11h30 TRAINING MINCEUR - RDV Club Equilibre - PP : 8 € - PC : 5 € (matériel fourni)

14h30-16h30 MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique - Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (bâtons fournis)

VILLAGE APRÈS-SKI
DU LUNDI AU VENDREDI
JEUX
AMBIANCE MUSICALE
16h30 - 18h30

Voir programme hiver.

DIMANCHE 04

9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Journée à Annecy - Sur inscription au Club Equilibre - 43 €

16h-18h BAL AU KIOSQUE - Dans le parc thermal - Gratuit





EN MATINÉE

EN APRÈS-MIDI

EN SOIRÉE

LUNDI 05

9h30-11h30 COACHING MINCEUR & BEAUTÉ - Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (matériel fourni)
10h30-12h ENTRAÎNEMENT ET POSTURES - RDV Club Equilibre - Gratuit

14h-15h CONFÉRENCE : PORTRAIT DE L'OBÉSITÉ, avec Aurélie Riboud, psychologue à Brides - RDV Résidence Eureka Gratuit
14h-15h30 MARCHÉ DU MONDE : la marche tibétaine - RDV Club Equilibre - Gratuit
17h FORUM D'ACCUEIL : Présentation des activités - à la Buvette thermale



MARDI 06

9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moûtiers et son marché - Sur inscription au Club Equilibre - 7 €
9h-11h MARCHÉ-SANTÉ Cat.2 : Le bois de Cythère - RDV Club Equilibre - Gratuit
11h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététique n°3 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit
11h30-12h30 HOP HOP HOP BIEN-ÊTRE (Quizz) - à la Buvette thermale

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Pralognan, Champagny, Bozel : Parc de la Vanoise - Sur inscription au Club Equilibre - 29 €
14h-15h30 TRAINING MINCEUR - Sur inscription au Club Equilibre - PP : 8 € / PC : 5 € (matériel fourni)
14h30-16h30 CLUB DU GOÛT - Sur inscription au Club Equilibre - 2 €
16h-17h30 MARCHÉ SANTÉ Cat.1 : Les Chavonnes - RDV au Club Equilibre - Gratuit
16h30 DÉMONSTRATION DE CUISINE N°2 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit
17h-19h TOURNOI DE BELOTE - Au Petit Chalet dans le Parc thermal - Participation : 2 €

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

MERCREDI 07

9h-10h30 MARCHÉ DU MONDE : la marche népalaise - RDV Club Equilibre - Gratuit
10h45-12h TAI-CHI CHUAN - RDV Club Equilibre - Gratuit
11h CONFÉRENCE NUTRITION : Amaigrissement, restaurants et invitations - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Abbaye de Tamié - Sur inscription au Club Equilibre - 29 €
14h-16h30 MARCHÉ SANTÉ Cat.3 : Le rocher de la Corbassière - RDV Club Equilibre - Gratuit
16h-18h BAL AU PODIUM - Dans le parc thermal - Gratuit
17h CONFÉRENCE NUTRITION : La ronde des régimes - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

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



JEUDI 08

9h-10h30 MARCHÉ SANTÉ Cat.1 : Fontaine - RDV Club Equilibre
10h-12h MA SOLUTION ANTI STRESS : Bien-être par l'expression vocale et le chant - Sur inscription au club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €
10h45-12h ARTS DE SANTÉ CHINOIS - RDV Club Equilibre - Gratuit
11h DÉMONSTRATION DE CUISINE N°2 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Megève - Sur inscription au Club Equilibre - 29 €
15h-16h30 TRAINING MINCEUR - Sur inscription au Club Equilibre - PP : 8 € / PC : 5 € (matériel fourni)
17h-18h30 MARCHÉ SANTÉ Cat 1 : Champetel - RDV Club Equilibre
17h CONFÉRENCE NUTRITION : Chassez les idées reçues en diététique n°4 - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit
17h ATELIER MODE & BEAUTÉ (visagisme) - Sur inscription au Club Equilibre - 2 €

VENDREDI 09

9h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Moûtiers et son marché - Sur inscription au Club Equilibre - 7 €
9h-10h30 TRAINING MINCEUR - RDV Club Equilibre - PP : 8 € - PC : 5 € (matériel fourni)
10h30-12h MARCHÉ SANTÉ Cat.1 : Brides, histoire et patrimoine - RDV Club Equilibre

14h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Méribel et Courchevel - Sur inscription au Club Equilibre - 25 €
14h-15h15 EXPRESSION CORPORELLE - RDV Club Equilibre - Gratuit
15h-17h COACHING MINCEUR & BEAUTÉ - Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (Matériel fourni)
15h30-17h30 MARCHÉ SANTÉ Cat.2 : Le bois de Javedaz - RDV Club Equilibre - Gratuit
17h CONFÉRENCE NUTRITION : Connaître et mieux utiliser les matières grasses - Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit
18h30-19h30 COURS DE SALSA - Sur inscription au Club Equilibre - PP : 22 € - PC : 18 €



SAMEDI 10

9h30-11h TRAINING MINCEUR
 RDV Club Equilibre - PP : 8 € - PC : 5 € (matériel fourni)

14h30-16h30 MARCHÉ MINCEUR - Technique nordique
 Sur inscription au Club Equilibre - PP : 18 € / PC : 12 € (bâtons fournis)

VILLAGE APRÈS-SKI
 DU LUNDI AU VENDREDI
 JEUX
 AMBIANCE MUSICALE
 16h30 - 18h30

Voir programme hiver.

DIMANCHE 11

8h EXCURSIONS DÉCOUVERTES : Journée à Chamonix - Sur inscription au Club Equilibre - 54 €

16h-18h 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. 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 : Sautez 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

Durée : 1 heure

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 vendredi de 8h30 à 12h et de 14h30 à 18h30, Samedi, dimanche de 9h à 12h et de 14h30 à 18h30.

Accueil spécifique primo-arrivants sur rendez-vous.

BIBLIOTHÈQUE

Ouverture aux horaires de l'Office du Tourisme.

Forfait 1 semaine - 2.50 €

Forfait 2 semaines 5 €

Forfait 3 semaines 6.50 €

3 livres maximum (45 euros de caution non encaissée).

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...

Du mardi 30 mars au dimanche 11 avril :

***Sur inscription au Club Equilibre.
Départ avec un minimum de personnes inscrites.***

Abbaye de Tamié : Possibilité de visite de l'Eglise de Mercury (sous réserve d'ouverture), 49 statues en bois doré, grandeur nature. Retour par Albertville ou Conflans.

Anancy : Son port, sa vieille ville. Temps libre pour visite et possibilité de shopping.

Champagny, Pralognan, Bozel - Parc de la Vanoise : Visite et temps libre.

Megève : La station des stars. Temps libre.

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

Chamonix-Mont Blanc : L'Aiguille du Midi, le plus haut sommet de l'Europe. Temps libre pour visite.

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.



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

**COURS COLLECTIFS
DE SKI LOW COST 97€**

5 Après-midis 14h15 - 16h45
Cours privés

Renseignements
et réservation
au Club Equilibre



La Boutique du **Club EQUILIBRE**



Guide des balades
PP : 5,50 € - PC : 4 €

Histoire de Brides
Tome I - Prix : 7,50 €

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

**Le Podomètre
Votre allié 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**



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

Tél. 04-79-24-03-65

- Vente au détail -

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

Visite de la fabrication et des caves le matin.



**CRYSTAL &
BIEN-ÊTRE**

*"Au cœur de nos montagnes,
vos produits naturels"*

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

- 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 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. Manucurie. Profitez de - 5% sur les produits à la vente. **Tous les lundis après-midi sur rendez-vous, profitez gratuitement d'un diagnostic personnalisé : relooking et conseil en image.**

MARIE-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 22 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

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

GRIFFS' COEURS

Tél. 04 79 55 22 72

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

BOUTIQUE LE COLOMBIER

Tel : 06 13 65 13 23

Venez participer à nos ateliers créatifs et comme de nombreuses fidèles, découvrir 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

Expositions de la période :

23 et 24/03 : Soieries Christian Martin

24/03 : Styl'Inox

31/03 : Tapis Masson

02/04 : Vente aux enchères de bijoux

06 et 07/04 : Soieries Christian Martin

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 ouverte tous les jours de 21h à 3h.

Tournoi 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

Tarification : 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.



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 dimanche : 9h-12h et 15h-19h.

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

Equilibre Magazine n°2
Édité le 18/03/010

