

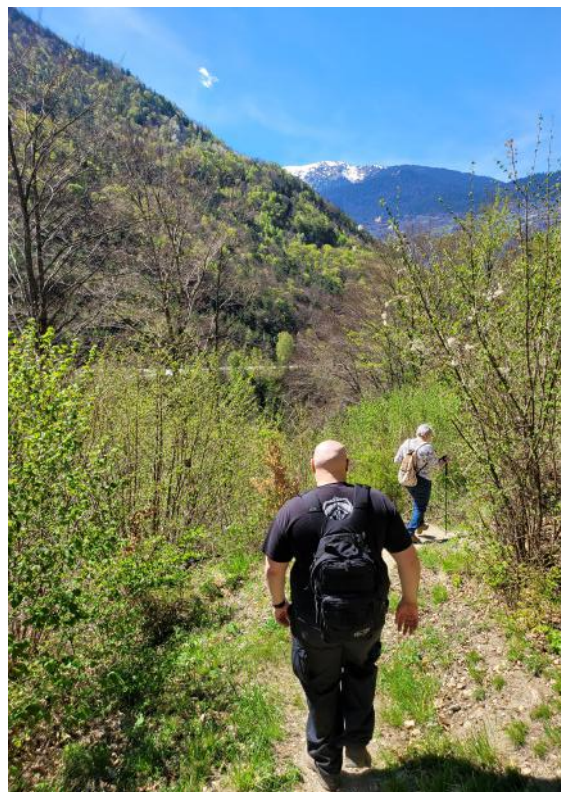
Programme d'animations

N°10

Du 8 octobre au 29 octobre 2023

ENTERTAINMENT PROGRAM

FROM 08/10/23 TO 29/10/23



Retrouvez votre programme d'animations
sur votre téléphone





POUR TOUTES LES ACTIVITES PAYANTES, inscription & règlement à l'Office de Tourisme au plus tard la veille de l'activité avant 17h. **Toute réservation est ferme & définitive sauf en cas de force MAJEURE**

DIMANCHE 8 OCTOBRE

13h45 / 17h30 | 26 €

SORTIE DÉCOUVERTE MONTAGNE

Cascade de la Vuzelle (haute de 200m)
Classée au patrimoine naturel de l'environnement
Sortie La Planay avec Rando Evasion

17h / 18h30 | Offert

BAL ANIMÉE PAR PASCAL REVERS

Rdv au Parc Thermal

LUNDI 9 OCTOBRE

9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de

Tourisme

Opening of the VAE info center



9h30 / 10h | Offert

ÉVEIL MUSCULAIRE

Rdv au kiosque - Parc Thermal

10h / 10h45 | Offert - places limitées

RELAXATION / STRETCHING

Rdv à la Dova



10h30 / 12h | Offert

BALADE DOUCE

Le chemin de Salins

Rdv devant l'Office de Tourisme



11h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES

Peau, poids et nutrition

Salle de conf. Centre Nutri.Thermes

11h / 11h45 | Offert - places limitées

YOGA - Rdv à la Dova

14h / 16h | 3€

CONCOURS DE TAROT

Rdv au petit chalet

14h30 / 15h30 | Offert

GYM - Rdv kiosque - Parc Thermal

16h30 / 18h30 | Offert

BALADE INTENSE

Les Chavonnes, Vignotan, la Saulce

Rdv devant l'Office de Tourisme

17h | Offert

CONFÉRENCE D'ACCUEIL DES THERMES

Salle de conf. Centre Nutri. Thermes

17h / 19h | 15 €

ATELIER Mandala collage et écriture

„Hisoire de Rêves” avec Christine Ancel

18h30 / 20h | 15 €

ATELIER avec Isabelle Negrello

Votre Bien-Être avec les huiles

essentielles et les plantes médicinales

Spécial rhumatismes et arthrose



MARDI 10 OCTOBRE

9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de

Tourisme

Opening of the VAE info center

9h / 10h | Offert

GYM - Rdv kiosque - Parc Thermal

10h30 / 11h15 | 3 € - places limitées

INITIATION TIR A L' ARC

Inscriptions à l'Office de Tourisme

10h30 / 12h | Offert

BALADE INTERMÉDIAIRE

La gorge aux pigeons - la saulce

Inscriptions à l'Office de Tourisme



11h / 12h | Offert

ZUMBA

Rdv kiosque - Parc Thermal

11h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES

La régulation du comportement alimentaire

Salle de conf. Centre Nutri.Thermes

13h / 14h30 | 2 €

ATELIER ÉPICES ET ARÔMES

avec Caroline Lubiartz

Spices and Aromas With Caroline Lubiartz



14h / 15h | Offert

GYM

Rdv kiosque - Parc Thermal

14h / 15h30 | Offert

BALADE PHOTO

Nature au bois de Cythère

Rdv devant l'Office de Tourisme

15h / 17h | 15 €

ATELIER D'ART THÉRAPIE MANDALA

ZEN avec Christine Ancel

Zen Mandala art therapy with Christine Ancel

16h30 | Offert

DÉMONSTRATION DE CUISINE N°3

Modes de cuisson des viandes

Salle de conf. Centre Nutri.Thermes

Cooking Demonstration n°3

17h15 / 19h15 | 15 €

ATELIER CRÉATIF avec Christine Ancel

Fleur de vie et géométrie sacrée

18h / 19h30 | 2 €

CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL

Démonstration d'un menu diététique

Avec Martine Excoffier

Cooking with the right equipment

MERCREDI 11 OCTOBRE

7h / 13h

MARCHÉ HEBDOMADAIRE

Rdv au Parc Thermal






9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*


Tarifs et inscription à l'Office de



Tourisme

 9h / 10h | Offert
GYM - Rdv espace scénique 

 10h30 / 12h | Offert
BALADE DOUCE
Le chemin de Salins
Rdv devant l'Office de Tourisme 

 11h | Offert
CONFÉRENCE DES THERMES
Réussir son activité physique de retour chez soi
Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 

 14h / 17h | Offert
GRANDE RANDONÉE - INTENSE
Tour de Brides-les-Bains - Villarlurin
Rdv devant l'Office de Tourisme 

 16h30 / 18h | Offert
BAL ANIMÉ PAR FABIEN BLANC
Rdv au kiosque - Parc Thermal 

 17h | Offert
CONFÉRENCE DES THERMES
Pourquoi grossit-on ?
Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 



JEUDI 12 OCTOBRE


 9h **OUVERTURE CENTRE INFO VAE***
Tarifs et inscription à l'Office de Tourisme 

 9h / 9h30 | Offert
ÉVEIL MUSCULAIRE
Rdv au kiosque - Parc Thermal 

 11h / 12h | Offert - places limitées
DÉCOUVREZ LA MARCHÉ NORDIQUE
Inscription à l'Office de Tourisme 
Discover Nordic Walking



 11h | Offert
CONFÉRENCE DES THERMES
Le stress et sa gestion
Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 


 11h / 12h | Offert
DANSE AFRO
Rdv à l'espace scénique 

 12h30 / 13h30 | 10€
CONFÉRENCE avec Isabelle NEGRELLO
Retrouvez un bon sommeil
Votre bien-être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales

 13h45 / 17h | 26 €
SORTIE DÉCOUVERTE MONTAGNE
Le panoramique Croix de Feissons par la Pierre à Cupules et le Bois de Combe Enverse
Sortie Feissons / Salins avec Rando Evasion

 14h / 16h | 3 € - venir en binôme
CONCOURS DE BELOTE
Rdv au petit chalet 

 14h30 / 15h30 | Offert
GYM - Rdv au kiosque 

 16h30 / 17h30 | Offert
STEP - Rdv à la Dova 

 17h | Offert
CONFÉRENCE DES THERMES
Tout ce que vous avez toujours soulu savoir sur les sucres
Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 

 17h | Offert
CONCERT ROCK CAB
Rdv place du Centenaire 

 18h15 / 19h45 | 13 €
ATELIER SOPHROLOGIE DE GROUPE
Avec Christine Ancel

VENDREDI 13 OCTOBRE

 9h **OUVERTURE CENTRE INFO VAE***
Tarifs et inscription à l'Office de Tourisme 
Opening of the VAE info center

 9h / 10h | Offert
GYM - Rdv au kiosque 

 9h / 10h30 | Offert
BALADE INTERMÉDIAIRE
Visite de la chapelle de la Saulce
Rdv devant l'Office de Tourisme 
Intermediate Walk


 11h | Offert
CONFÉRENCE DES THERMES
Chassez les idées reçues n°2
Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 

 11h / 11h45 | 3 € - places limitées
INITIATION TIR A L'ARC
Inscription à l'Office de Tourisme 

 14h / 16h | 25 €
ATELIER COUTURE avec Dany Malandrone
Initiation à la couture sur machine
Trousse de maquillage doublée avec pression - Tissu fourni

 14h30 / 15h30 | Offert
PILATES - Rdv à la Dova 







 17h30 / 19h | 12 €
INITIATION A LA PLEINE PRÉSENCE
Sentir simplement : se connecter à son corps et sa respiration avec Françoise MARCEAU


SAMEDI 14 OCTOBRE

 9h **OUVERTURE CENTRE INFO VAE***
Tarifs et inscription à l'Office de Tourisme 


 9h / 10h | Offert
ÉVEIL MUSCULAIRE SUR CHAISE
Rdv kiosque - Parc Thermal 



 10h30 / 12h | Offert
BALADE INTENSE
La passerelle de la Baudée - Les Frasses
Rdv devant l'Office de Tourisme 

 14h / 15h | Offert
CHORÉE FIT LATINO
Rdv kiosque - Parc Thermal 

 15h30 / 16h | Offert
YOGA SUR CHAISE
Rdv kiosque - Parc Thermal 

DIMANCHE 15 OCTOBRE

 13h45 / 17h30 | 26 €
SORTIE DÉCOUVERTE MONTAGNE
Cascade de la Fraîche et le Cirque de l'Arcelin (un joyau de Prolognan)
Sortie Le Pralognan avec Rando Evasion

 16h30 / 18h | Offert
BAL ANIMÉ PAR GILLES FRANCONY
Rdv au Parc Thermal 



POUR TOUTES LES ACTIVITES PAYANTES, inscription & règlement à l'Office de Tourisme au plus tard la veille de l'activité avant 17h. **Toute réservation est ferme & définitive sauf en cas de force MAJEURE**

LUNDI 16 OCTOBRE

9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de Tourisme

9h30 / 10h | Offert

ÉVEIL MUSCULAIRE

Rdv kiosque - Parc Thermal

Muscular awakening

10h / 10h45 | Offert - places limitées

RELAXATION / STRETCHING

Rdv à la Dova

10h30 / 12h30 | Offert

BALADE DOUCE

Le chemin de Salins

Rdv devant l'Office de Tourisme

11h / 11h45 | Offert

YOGA

Rdv à la Dova

14h / 16h | 3 €

CONCOURS DE TAROT

Rdv au petit chalet



14h30 / 15h30 | Offert

GYM - Rdv au kiosque

16h30 / 18h30 | Offert

BALADE INTENSE

Les Chavonnes, Vignotan, la Saulce

Rdv devant l'Office de Tourisme

17h | Offert

CONFÉRENCE D'ACCUEIL DES THERMES

Salle de conf. Centre Nutri.Thermes

Welcome conference of the thermal baths

17h / 19h | 15 €

ATELIER Mandala collage et écriture

„Hisoire de Rêves” avec Christine Ancel

Workshop

18h30 / 20h | 15 €

ATELIER avec Isabelle Negrello

Votre Bien-Être avec les huiles

essentiels et les plantes médicinales

Spécial bien vieillir

MARDI 17 OCTOBRE

9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de Tourisme

9h / 10h | Offert

GYM

Rdv au kiosque - Parc Thermal

10h30 / 11h15 | 3 € - places limitées

INITIATION TIR A L' ARC

Inscriptions à l'Office de Tourisme



10h30 / 12h | Offert

BALADE INTERMÉDIAIRE

La gorge aux pigeons, la saulce

Rdv devant l'Office de Tourisme

11h / 12h | Offert

ZUMBA Rdv kiosque - Parc Thermal

11h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES

L'équilibre alimentaire, trouvez vos repères !

Salle de conf. Centre Nutri.Thermes

13h / 14h30 | 2 €

ATELIER ÉPICES ET ARÔMES

avec Caroline Lubiartz

Spices and Aromas With Caroline Lubiartz



13h45 / 17h30 | 26 €

SORTIE DÉCOUVERTE MONTAGNE

Le lac de la Rosière et le Tour de la

Cascade des Poux

Sortie Courchevel avec Rando Evasion

14h / 15h | Offert

CONFÉRENCE avec Aurélie Riboud

Bien-être et amaigrissement, mes outils psy, les grands principes

Rdv salle d'exposition - 2^e étage de la

Mairie

14h / 15h | Offert

GYM

Rdv au kiosque - Parc Thermal



14h / 15h30 | 2 €

BALADE PHOTO

Nature au chemin de Salins

Inscriptions à l'Office de Tourisme

15h / 17h | 15 €

ATELIER D'ART THÉRAPIE MANDALA

ZEN avec Christine Ancel

15h15 / 16h45 | 20 €

ATELIER MES OUTILS PSY

Cohérence cardiaque et autres pratiques pour prendre soin de soi

avec Aurélie Riboud

Inscriptions à l'Office de Tourisme

16h30 | Offert

DÉMONSTRATION DE CUISINE N°3

Des desserts légers

Rdv salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

17h15 / 19h15 | 15 €

ATELIER CRÉATIF avec Christine Ancel

Fleur de vie et géométrie sacrée

Creative Workshop

18h / 19h30 | 2 €

CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL

Démonstration d'un menu diététique

Avec Martine Excoffier

MERCREDI 18 OCTOBRE

7h / 13h

MARCHÉ HEBDOMADAIRE

Rdv au Parc Thermal



9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de Tourisme

9h / 10h | Offert

GYM

Rdv espace scénique

10h30 / 12h | Offert

BALADE DOUCE

La gorge aux pigeons

Rdv devant l'Office de Tourisme

10h / 11h | 10€

CONFÉRENCE ATELIER DO-IN


Que nous disent les saisons sur nos organes vitaux avec Marielle Querroué

11h | Offert



CONFÉRENCE DES THERMES

Arthrose, poids, alimentation et activité physique

Salle de conf. Centre Nutri.Thermes

 14h / 17h | Offert
GRANDE RANDONÉE - INTENSE
 Tour de Brides-les-Bains
 Rdv devant l'Office de Tourisme 

 17h | Offert
CONFÉRENCE DES THERMES
 Alimentation, poids, prévention des cancers
 Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 

 16h30 / 18h | Offert
BAL ANIMÉ PAR PASCAL REVERS
 Rdv au kiosque - Parc Thermal 





JEUDI 19 OCTOBRE


 9h **OUVERTURE CENTRE INFO VAE***
 Tarifs et inscription à l'Office de Tourisme 

 9h / 9h30 | Offert
ÉVEIL MUSCULAIRE
 Rdv au kiosque - parc thermal 


 10h30 / 12h | Offert - places limitées
DÉCOUVREZ LA MARCHÉ NORDIQUE
 Inscription à l'Office de Tourisme 

 11h | Offert
CONFÉRENCE DES THERMES
 Matières grasses, poids et santé
 Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 



 11h / 12h | Offert
DANSE AFRO
 Rdv à l'espace scénique 

 12h30 / 13h30 | 10 €
CONFÉRENCE avec Isabelle Negrello
 Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales
 Spécial minceur et beauté

 14h / 16h | 3 € - venir en binôme
CONCOURS DE BELOTE
 Rdv au petit chalet - Parc Thermal 
Belote competition

 14h30 / 15h30 | Offert
GYM
 Rdv au kiosque du Parc Thermal 



 16h30 / 17h30 | Offert
STEP
 Rdv à la Dova 

 17h | Offert
CONFÉRENCE DES THERMES
 Chassez les idées reçues n°1
 Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 

 17h30 | Offert
PÔLE SANTÉ
 Micronutrition et gestion du poids, l'importance des micronutriments dans le maintien de l'équilibre
 Rdv à la Dova 



Micronutrition et gestion du poids,
 l'importance des micronutriments dans le maintien de l'équilibre.

Intervenant : Camille Rousseau (Diététicienne)

Salle La Dova,
 2 Rue du Chanoine Joly, 73570, Brides-Les-Bains

19 octobre / 17h30  Entrée offerte et pot de l'amitié




 18h15 / 19h45 | 13 €
ATELIER SOPHROLOGIE DE GROUPE
 Avec Christine Ancel

VENDREDI 20 OCTOBRE

 9h **OUVERTURE CENTRE INFO VAE***
 Tarifs et inscription à l'Office de Tourisme 

 9h / 10h | Offert
GYM - Rdv au kiosque 



 9h / 10h30 | Offert
BALADE INTERMÉDIAIRE
 Visite de la chapelle de la Saulce
 Rdv devant l'Office de Tourisme 

 10h30 / 12h | 20 €
ATELIER COMMENT BIEN MANGER
 Outils et astuces pour apprendre à bien nourrir le corps, la tête et le cœur avec Camille Rousseau


 11h | Offert
CONFÉRENCE DES THERMES
 Ménopause, poids et ostéoporose
 Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 

 11h / 11h45 | 3 € - places limitées
INITIATION TIR A L'ARC
 Inscriptions à l'Office de Tourisme 

 14h / 16h | 25 €
ATELIER COUTURE avec Dany Malandrone
 Initiation à la couture sur machine
 Etui à lunettes. Tissu fourni

 14h30 / 15h30 | Offert
PILATES
 Rdv à la Dova 

 19h | Offert
CONCERT 100DB
 Rdv place du Centenaire 


 17h30 / 19h | 12 €
INITIATION A LA PLEINE PRÉSENCE
 Ouvrir ses sens : présence ouverte à ce qui nous entoure avec Françoise MARCEAU



 17h / 18h | Offert
OCTOBRE ROSE
 Venez apprendre des chorégraphies endiablées avec Michelle Bianchi
 Rdv place du Centenaire 



SAMEDI 21 OCTOBRE

 9h **OUVERTURE CENTRE INFO VAE***
 Tarifs et inscription à l'Office de Tourisme 

 9h / 10h | Offert
ÉVEIL MUSCULAIRE SUR CHAISE
 Rdv kiosque - Parc Thermal 

 10h30 / 12h | Offert
BALADE INTENSE
 La passerelle de la Baudée/Les Frasses
 Rdv devant l'Office de Tourisme 

 14h / 15h | Offert
CHORÉE FIT LATINO
 Rdv kiosque - Parc Thermal 

 15h30 / 16h | Offert
YOGA SUR CHAISE
 Rdv kiosque - Parc Thermal 

DIMANCHE 22 OCTOBRE

 16h30 / 18h | Offert
BAL ANIMÉ PAR SANDRINE LION
 Rdv au Parc Thermal 



LUNDI 23 OCTOBRE

● 9h **OUVERTURE CENTRE INFO VAE***
Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme

● 9h / 9h30 | **Offert**
ÉVEIL MUSCULAIRE
Rdv kiosque - Parc Thermal

● 10h / 10h45 | **Offert - places limitées**
RELAXATION / STRETCHING
Rdv à la Dova



● 10h30 / 12h | **Offert**
BALADE DOUCE
La gorge aux pigeons
Rdv devant l'Office de Tourisme

● 11h / 11h45 | **Offert - places limitées**
YOGA - Rdv à la Dova

● 11h | **Offert**
CONFÉRENCE DES THERMES
Protéines, santé et les spécificités du
régime végétarien
Rdv salle de conf. Centre Nutri.
Thermes

● 14h / 16h | **3 €**
CONCOURS DE TAROT
Rdv au petit chalet

● 14h30 / 15h30 | **Offert**
GYM - Rdv au kiosque

● 16h30 | **Offert**
BALADE INTENSE
les chavonnes, vignotan, la saulce
Rdv devant l'Office de Tourisme

● 17h / 19h | **15 €**
ATELIER Mandala collage et écriture
„Hisoire de Rêves” avec Christine Ancel

● 18h30 / 20h | **15 €**
ATELIER avec Isabelle Negrello
Votre Bien-Être avec les huiles
essentiels et les plantes médicinales
Spécial bien vivre ses émotions



MARDI 24 OCTOBRE

● 9h **OUVERTURE CENTRE INFO VAE***
Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme

● 9h / 10h | **Offert**
GYM - Rdv kiosque - parc thermal

● 10h30 / 11h15 | **3 € - places limitées**
INITIATION TIR A L' ARC
Inscriptions à l'Office de Tourisme

● 10h30 / 12h | **Offert**
BALADE INTERMÉDIAIRE
La Gorge aux Pigeons, la Saulce
Rdv devant l'Office de Tourisme
Intense Walk



● 11h | **Offert**
CONFÉRENCE DES THERMES
La régulation du comportement
alimentaire
Rdv salle de conf. Centre Nutri.
Thermes

● 13h / 14h30 | **2 €**
ATELIER ÉPICES ET ARÔMES
avec Caroline Lubiartz
Spices and Aromas With Caroline Lubiartz

● 14h / 15h | **Offert**
GYM - Rdv kiosque - Parc Thermal

● 15h30 / 17h | **Offert**
BALADE INTERMÉDIAIRE
Nature au bois de Cythère
Rdv devant l'Office de Tourisme
Intense Walk

● 15h / 17h | **15 €**
ATELIER d'art thérapie MANDALA ZEN
avec Christine Ancel

● 16h30 | **Offert**
DÉMONSTRATION DE CUISINE N°2
Autour de la courgette
Rdv salle de conf. Centre Nutri.
Thermes

● 17h15 / 19h15 | **15 €**
ATELIER CRÉATIF avec Christine Ancel
Fleur de vie et géométrie sacrée
Creative Workshop

● 18h / 19h30 | **2 €**
CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL
Démonstration d'un menu diététique
Avec Martine Excoffier

MERCREDI 25 OCTOBRE

● 7h / 13h
MARCHÉ HEBDOMADAIRE
Rdv au Parc Thermal
Weekly Market

● 9h **OUVERTURE CENTRE INFO VAE***
Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme
Opening of the VAE info center

● 9h / 10h | **Offert**
GYM - Rdv espace scénique

● 10h30 / 18h | **Offert**
BALADE DOUCE
Le chemin de Salins
Rdv devant l'Office de Tourisme

● 11h | **Offert**
CONFÉRENCE DES THERMES
Auour
Rdv salle de conf. Centre Nutri.
Thermes

● 14h / 17h | **Offert**
GRANDE RANDONÉE - INTENSE
Tour de Brides-les-Bains
Rdv devant l'Office de Tourisme

● 16h | **Offert**
CONFÉRENCE DES THERMES
Autour de la courgette
Rdv salle de conf. Centre Nutri.
Thermes

● 16h30 / 18h | **Offert**
BAL ANIMÉ PAR PASCAL REVERS
Rdv au kiosque - Parc Thermal



JEUDI 28 OCTOBRE


● 9h **OUVERTURE CENTRE INFO VAE***
Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme

● 9h30 / 10h | **Offert**
GYM - Rdv à l'espace scénique



 10h30 / 12h | Offert - places limitées

DÉCOUVREZ LA MARCHÉ NORDIQUE
Inscription à l'Office de Tourisme 


 12h30 / 13h30 | 10 €

CONFÉRENCE avec Isabelle Negrello
Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales
Spécial détox et anti-fatigue


 14h / 16h | 3 € - venir en binôme

CONCOURS DE BELOTE
Rdv au petit chalet - Parc Thermal 
Belote compétition

 14h30 / 15h30 | Offert


GYM - Rdv au kiosque 

 16h30 / 17h30 | Offert

STEP - Rdv à la Dova 



 16h | Offert


CONFÉRENCE DES THERMES
Pourquoi grossit-on ?
Rdv salle de conf. Centre Nutri. Thermes 

 18h15 / 19h45 | 13 €

ATELIER SOPHROLOGIE DE GROUPE
Avec Christine Ancel

VENDREDI 27 OCTOBRE

 9h **OUVERTURE CENTRE INFO VAE***


Tarifs et inscription à l'Office de Tourisme 

 9h / 10h | Offert


GYM - Rdv kiosque - Parc Thermal 



 10h30 / 12h | Offert

BALADE INTERMÉDIAIRE
Visite de la chapelle de la saulce
Rdv devant l'Office de Tourisme 

 11h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES
Le stress et sa gestion
Rdv salle de conf. Centre Nutri. Thermes 

 10h30 / 12h | Offert

CONFÉRENCE NUTRITION
L'alimentation intuitive pour retrouver plaisir à manger avec Camille Rousseau
Rdv au petit chalet 

 11h / 11h45 | 3 € - places limitées

INITIATION TIR A L'ARC
Inscriptions à l'Office de Tourisme 



 14h / 16h | 25 €


ATELIER COUTURE avec Dany Malandrone
Initiation à la couture sur machine
Porte monnaie avec pression. Tissu fourni

 17h30 / 19h | 12 €

INITIATION A LA PLEINE PRÉSENCE
Accueillir - offrir : expérimenter
l'intégration des pensées et émotions
avec Françoise MARCEAU


SAMEDI 28 OCTOBRE

 9h **OUVERTURE CENTRE INFO VAE***

Tarifs et inscription à l'Office de Tourisme 

DIMANCHE 29 OCTOBRE

 17h / 18h30 | Offert

BAL ANIMÉ PAR GILLES FRANCONY
Rdv au Parc Thermal 



COMPRENDRE LES ACTIVITÉS | CONNAÎTRE LES INTERVENANTS



PAR AURÉLIE RIBOUD, PSYCHOLOGUE À BRIDES

VOTRE DÉMARCHE SANTÉ

Des conférences et des ateliers qui vous donnent les clefs pour vous inscrire sur une dynamique de changement positif et personnel. Parmi les thèmes, nous parlerons émotions, motivations, alimentation, addictions, souvenirs traumatiques, cohérence cardiaque...



PAR VALÉRIE THIRIET

RÉFLEXOLOGIE & DANSE EN LIGNE

Venez vous détendre et éliminer les tensions du corps en pratiquant la réflexologie sur vous-même ! Bougez en musique et découvrez la Line Dance (danse en ligne). Deux moments privilégiés à ne pas rater !



PAR FRANÇOISE MARCEAU

INITIATION À LA PLEINE PRÉSENCE

Etre à l'écoute de son corps, coeur, conscience Une pratique mais aussi un apprentissage qui conduit à développer la connaissance de soi, à régénérer nos énergies, à perfectionner nos modes de fonctionnement, à libérer toutes nos tensions, à retrouver la sérénité et la paix intérieure.



PAR MARTINE EXCOFFIER

CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL

Durant cette démonstration culinaire et diététique, découvrez un menu délicieux et équilibré, créé par Solveig Darrigo-Dartinet. De nombreuses astuces sont délivrées par Martine.



PAR CLAUDE VIAL

SCULPTURE SUR BOIS

Venez développer votre créativité et sculpter votre pièce en bois. Le matériel est fourni, et vous repartez avec votre oeuvre Très facile, cet atelier s'adresse aux petits comme aux grands.



PAR HÔTEL LE GRAND BEC

SORTIE JOURNÉE À PRALOGNAN

"Comme un goût de montagne"

Venez découvrir les plantes gustatives de montagne lors d'une promenade avec un accompagnateur-guide-conférencier, suivie d'un repas au «goût de montagne», préparé par le chef de l'Hôtel. Transport assuré par Emmanuel Deschamps-Berger.



PAR JEAN-PIERRE VASTEL

SORTIE VÉLO A HYDROGENE

Venez découvrir le vélo à assistance électrique à hydrogène, véhicule moderne, zéro émission, unique en son genre, amusant à conduire, pratique et propre ! En route pour des sorties accompagnées d'1h30 trois fois par jour avec un moniteur agréé pour découvrir Brides et ses alentours.



PAR ISABELLE NEGRELLO

VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ET PLANTES MÉDICINALES

Alpes & Naturopathie vous fait découvrir l'univers fascinant des huiles essentielles et des plantes médicinales. Apprenez à les utiliser en toute sécurité, afin de trouver une réponse naturelle à votre santé. Isabelle s'est formée à la Naturopathie et la Phytothérapie.



PAR MARIELLE QUERROUÉ

CONFÉRENCE ATELIER DO-IN

Nous faisons partie de la nature et de ses cycles. Comment mieux se connaître en portant de l'attention aux saisons et à nos organes vitaux, selon l'énergétique orientale. Conférence suivie d'un atelier Do-in pour éveiller et stimuler votre énergie. Pratique accessible à tous.



PAR CHRISTINE ANCEL

SOPHROLOGIE ET MANDALA

La Sophrologie est basée sur la relaxation pour accéder à un mieux-être. Le mandala est un outil très créatif de méditation. Venez reprendre confiance et apprendre à gérer votre stress.



PAR CAMILLE ROUSSEAU

ALIMENTATION BIENVEILLANTE

De l'information, des outils et des échanges sur la nutrition et la diététique sont au menu pour vous accompagner vers davantage d'équilibre et de plaisir.



PAR CAROLINE LUBIARTZ

ÉPICES ET ARÔMES

Nous allons découvrir comment utiliser les épices, les arômes, les texturants (agar, konjac...) dans les plats diététiques. Des explications et astuces pour le plaisir de la cuisine savoureuse.



PAR DANY MALANDRONE

ATELIER COUTURE

Initiation à la couture sur machine avec création d'un projet, le tissu est fourni. Vous choisissez votre tissu et vous repartez avec votre ouvrage. Chaque semaine le projet est différent, il y a 3 modèles différents.



PAR NICOLAS TAVERNIER

SORTIE DÉCOUVERTE ET MARCHÉ NORDIQUE

Rando Evasion vous dévoile les plus beaux sites du Parc de la Vanoise : des paysages splendides lors de balades en journée ou demi-journée. Découvrez un patrimoine naturel et humain, pour votre plaisir !

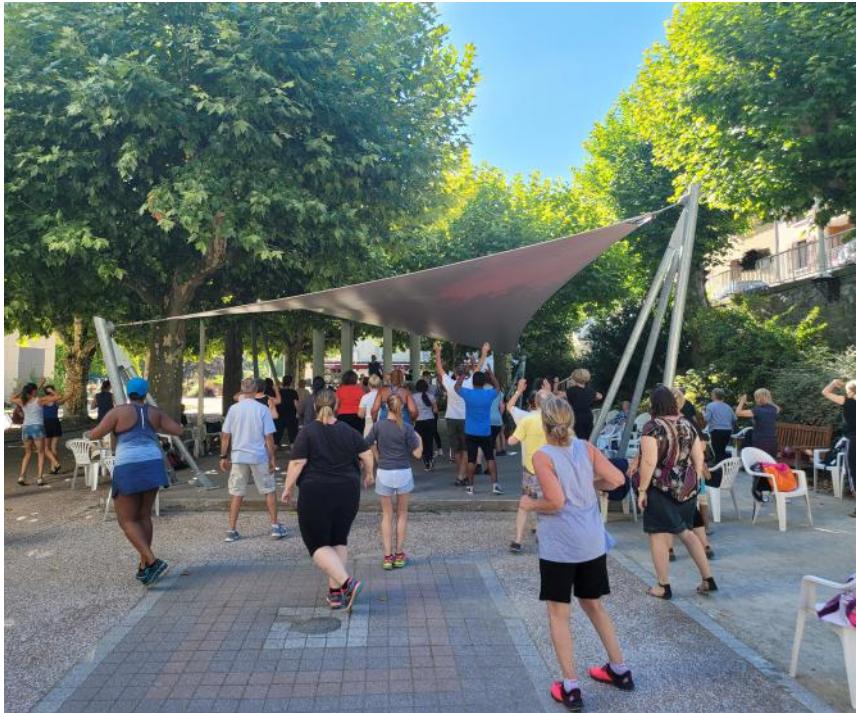


PAR ALLO TAXI BPR

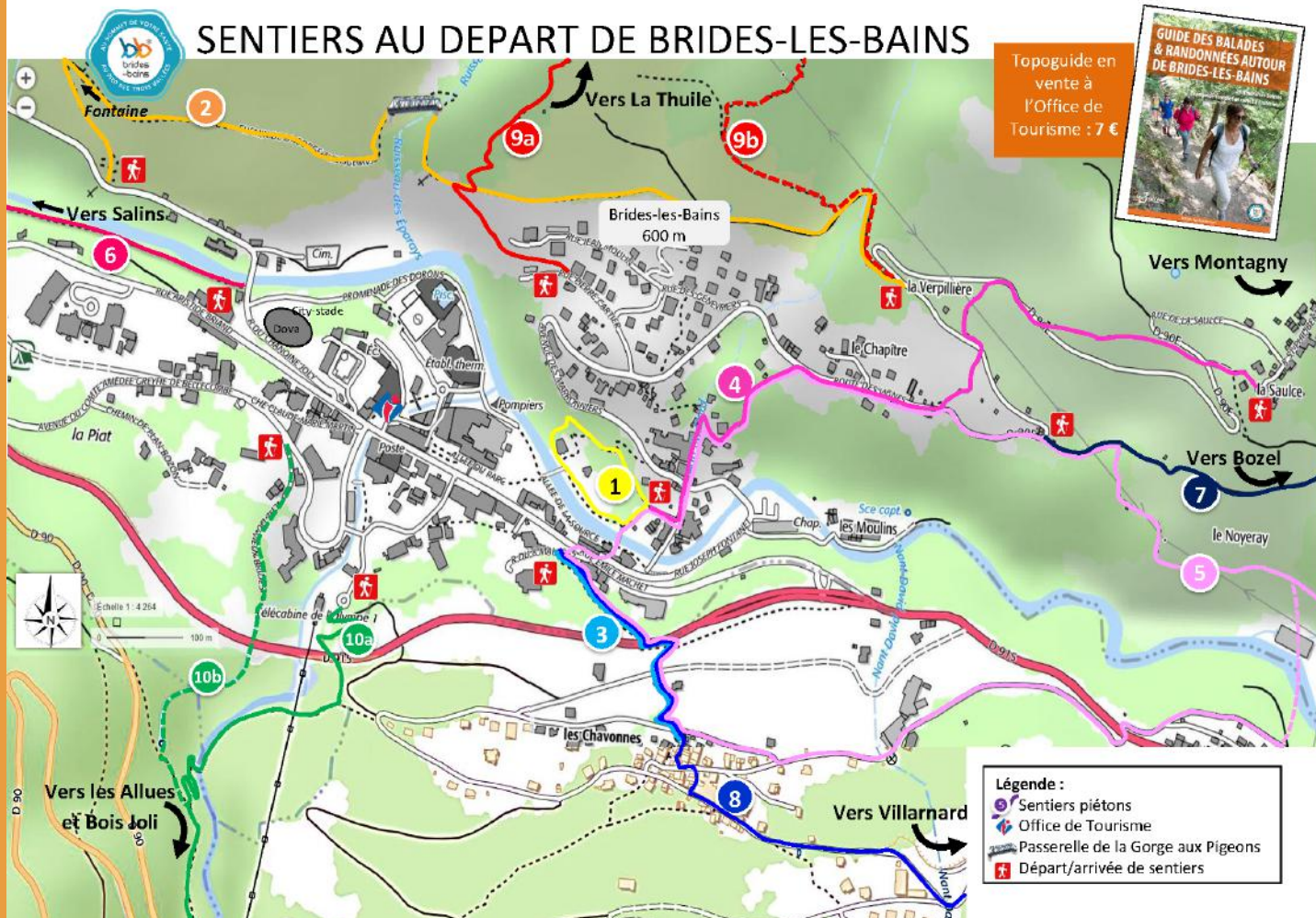
SORTIES

Allo Taxi BPR propose des sorties loisirs ou de découvertes à Courchevel : les tremplins de saut olympique, les lacs du Praz et de la Rosière, les hôtels et les chalets de luxe, l'altiport et le panorama du Mont Blanc.

PHOTOS DES ACTIVITÉS



SENTIERS AU DEPART DE BRIDES-LES-BAINS



Topoguide en vente à l'Office de Tourisme : 7 €



Légende :
 ● Sentiers piétons
 🏠 Office de Tourisme
 🐦 Passerelle de la Gorge aux Pigeons
 🚶 Départ/arrivée de sentiers

Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif et peuvent varier suivant le niveau et la condition physique des promeneurs.

Les sentiers sont balisés avec des panneaux jaunes.
 D+ = dénivelé positif / D- = dénivelé négatif

Attention, tous les sentiers au départ de Brides-les-Bains ont entre 90 et 600 mètres de dénivelé, il est donc recommandé de se munir de chaussures de marche adaptées (chaussures de randonnées fortement conseillées), de prendre de l'eau et s'hydrater avant d'avoir soif, et de disposer d'un topo de randonnées et/ou d'une carte détaillée au 1/25000.

En saison thermale, les marches organisées par le service animation de l'Office de Tourisme sont classées de « balade douce » à « balade tonique ». Elles contribuent à une recherche de bien-être et accompagnent un objectif de remise en forme physique.

Des difficultés adaptées à votre condition physique et à votre niveau :

Balade douce : Marche avec moins de 100 mètres de dénivelé. Le rythme est doux.

Balade remise en forme : Marche de 1h30 à 2h avec des dénivelés de 100 à 200 mètres. Le rythme est progressif.

Balade tonique : Marche de 2h à 3h avec des dénivelés de 200 à 300 mètres. Le rythme est régulier et soutenu.

- 1 L'Arborétum**
 Temps de marche : 15 min la boucle
 A partir de l'Office de Tourisme, prenez la rue Emile Machet puis descendez dans le parc thermal devant l'hôtel Mercure. Empruntez le pont Chamberlain puis tournez à gauche pour passer derrière l'auditorium.
- 2 La Gorge aux Pigeons – 90 m D+**
 Depuis le départ du sentier, temps de marche aller : 30 min / Depuis l'Office de Tourisme : 1h la boucle
 A partir de l'Office de Tourisme, suivez la rue Aristide Briand, puis descendez sur la droite après les toilettes publiques dans la rue du Chanoine Joly. Continuez jusqu'au pont Simond et tournez à gauche sur la route de Fontaine.
- 3 Les Chavonnes – 90 m D+**
 Temps de marche aller/retour : 30 à 45 min
 A partir de l'Office de Tourisme suivez la rue Emile Machet jusqu'à l'hôtel Le Belvédère. Au niveau de l'arrêt de bus, tournez à droite dans la rue du 8 mai 1945 puis tournez à gauche et suivez le chemin rural, derrière la boulangerie de la Source.
- 4 La Saulce – 160 m D+**
 Temps de marche aller/retour : 1h à 1h30
 A partir de l'Office de Tourisme, descendez dans le parc thermal devant l'hôtel Mercure. Empruntez le pont Chamberlain puis tournez à droite pour remonter vers la résidence Plein Sud. Suivez le chemin des Vignes.
- 5 Le Noyerai – 130 m D+**
 Temps de marche : 1h30 la boucle
 Traverser le parc thermal, prendre le chemin des 4 maisons. Puis suivre la route des Vignes jusqu'au chemin de terre du lieu dit le Noyerai. Vous traverserez les villages de Vignotan, Champérel pour enfin redescendre sur le chemin des Chavonnes.
- 6 Le Chemin de Salins-les-Therms – 190 m D-**
 Temps de marche aller/retour : 2h30 (pendant la saison thermale, possibilité d'emprunter la navette des therms (payante) pour le retour à Brides-les-Bains).
 A partir de l'Office de Tourisme, suivez la rue Aristide Briand, puis descendez sur la droite après les toilettes publiques dans la rue du Chanoine Joly, puis tournez à gauche avant le pont Simond.
- 7 Le Chemin de Bozel – 260 m D+**
 Temps de marche aller/retour : 4h
 A partir de l'Office de Tourisme, suivez le chemin de la Saulce. Dans le premier virage, bifurquez à droite vers Bozel.
- 8 Villarnard par les Chavonnes – 430 m D+**
 Temps de marche aller/retour : 3h à 4h
 Suivre départ n° 3 Les Chavonnes.
- 9a La Thuille – 460 m D+**
 Temps de marche aller/retour : 4h
 A partir de l'Office de Tourisme, descendez dans le parc thermal devant l'hôtel Mercure. Empruntez le pont Chamberlain puis tournez à droite pour remonter vers la résidence Plein Sud. Continuez sur l'avenue des Marronniers puis la route Pierre Cartier.
- 9b Variante de départ :** allez sur la route des vignes (direction la Saulce) puis rejoindre le hameau de la Verpillière. Le chemin est plus doux mais un peu plus long.
- 10a Les Allues par le Bois de Cythère – 520 m D+**
 Temps de marche aller/retour : 4h30 à 5h
 Rejoignez le départ de la télécabine de l'Olympe.
- 10b En hiver,** depuis l'Office de Tourisme, suivre l'avenue du comte Greyffé de Bellecombe. Prendre à gauche juste après l'hôtel Les Chalets et suivre le chemin du vieux Brides.



NAVETTE THERMALE LIGNE : BRIDES LES BAINS - SALINS

Du lundi au samedi (jours fériés compris)

Du 4 septembre au 28 octobre 2023

Les arrêts se font sur les emplacements d'arrêt de bus
Beau Séjour / La Source / Office du tourisme / Les Cybèles / Salins
RETOUR de Salins idem avec en plus arrêt SUPER U
Moutiers gare SNCF

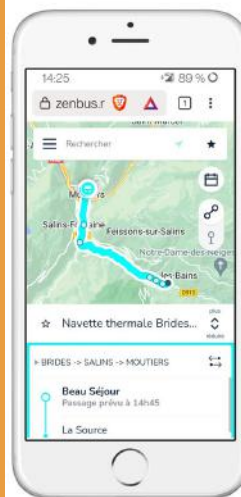
BRIDES → SALINS → MOUTIERS

BRIDES	SALINS	MOUTIERS
08:45	09:00	
09:15	09:30	09:35
10:00	10:15	
10:30	10:45	
11:00	11:15	11:20
11:45	12:00	
12:15	12:30	
12:45	13:00	13:05
13:30	13:45	
14:00	14:15	14:20
14:45	15:00	
15:15	15:30	
16:45	17:00	
17:15	17:30	17:35
18:00	18:15	
BRIDES	SALINS	MOUTIERS

MOUTIERS → SALINS → BRIDES

MOUTIERS	SALINS	BRIDES
	09:00	09:15
09:40	09:45	10:00
	10:15	10:30
	10:45	11:00
11:25	11:30	11:45
	12:00	12:15
	12:30	12:45
13:10	13:15	13:30
	13:45	14:00
14:25	14:30	14:45
	15:00	15:15
	15:30	15:45
	17:00	17:15
17:40	17:45	18:00
	18:15	18:30
MOUTIERS	SALINS	BRIDES

OÙ EST MA NAVETTE ?



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

LOYET

La navette Thermale et ZenBus facilitent la vie des usagers en leur permettant de voir à tout moment, sur un ordinateur ou un smartphone, où est précisément la prochaine navette.

brides-les-bains
LES 3 VALLÉES



Scannez le QR Code ou rendez-vous sur
<https://bit.ly/navette-BLB>



Tarifs de la navette thermale :

Aller : 3 €

Pour les curistes qui ont des soins à Salins, une carte valable pendant 3 semaines vous est proposée à 10€

CASINO DES 3 VALLÉES 3 VALLEYS CASINO



Faites vos jeux, 7/7 de 11h00 à 3h00

Tables de jeux de 20h30 à 3h00

Place your bets 7/7 from 11.00 am till 3.00 am and Game tables from 8.30 pm till 3.00 am

www.casinobrides.com - Tél. +33 (0)4 79 55 23 07

CINÉMA



2 salles - 2 séances à 18h00 et 21h00

Ouvert 6/7 (fermé le samedi) Tel. +33 4 79 55 26 10

2 screens - 2 films 6.00 pm & 9.00 pm - Open 6/7 (closed on saturday) . + 33 4 79 55 26 10

GRAND SPA THERMAL THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



Du lundi au samedi de 8h à 20h

Monday to Saturday from 8am to 8pm

FERME GAEC DES COMBETTES



Propose des visites en fin de semaine, de 17h à 19h.

La visite dure entre 1 et 2 heures, avec dégustation puis vente.

*VAE Vélo à Assistance Électrique / Electrically Assisted Bicycle

Le Vélo à Assistance Électrique fonctionne par hydrogène.

Informations et réservation :

- le matin du lundi au samedi de 9h à 9h30 et de 11h à 12h
- l'après-midi du lundi au vendredi de 15h30 à 16h et de 17h30 à 18h
- le samedi de 14h30 à 15h et de 16h30 à 17h

Sortie accompagnées :

- du lundi au vendredi : 9h30 - 11h / 14h - 15h30 & 16h - 17h30
- le samedi : 9h30 - 11h & 15h - 16h30



BIBLIOTHÈQUE / LIBRARY

La bibliothèque municipale vous accueille tous les jours de 9h à 12h et de 13h à 18h dans les locaux de l'Office de Tourisme. Elle vous propose des romans, des BDs, des polars, des ouvrages sur la Savoie, etc... en format classique ou poche. L'abonnement vous permet d'emprunter jusqu'à 3 livres et/ou magazines (2.50€ par semaine et 9€50 à l'année). Poste informatique en libre accès pour une durée de 30mn.

Brides-les-Bains library welcomes you every day from 9 to 12 pm and 1 to 6 pm in the Tourist Office. You can borrow up to 3 books/ magazines by a membership : 2.50€ per week or 9.50€ per year. A computer is on free access for 30 mn.

AUTRES INFORMATIONS / FURTHER INFORMATION

Les activités animées par l'Office de Tourisme sont offertes. Attention ! Les enfants (- de 18 ans) qui participent aux activités sont sous la responsabilité des parents. Les informations contenues dans ce programme ne sont pas contractuelles et peuvent contenir des erreurs ou des manques. Les animations peuvent être annulées jusqu'à la dernière minute pour raison d'intempéries, de sécurité ou de logistique. La responsabilité de l'Office de Tourisme ne peut être engagée. Nous participons au tri des déchets.

Les horaires des activités peuvent varier en fonction de la météo, sur demande des partenaires, en cas de force majeure. Renseignez-vous !

OFFICE DE TOURISME - BIBLIOTHEQUE

2 Place du Centenaire - 73570 Brides-les-Bains
Tel. +33 (0)4 79 55 20 64 / contact@brides-les-bains.com
www.brides-les-bains.com
Du lundi au vendredi : 9h-12h / 13h-18h
Samedi, dimanche et jours fériés : 9h-12h / 14h-18h

RETROUVEZ BRIDES-LES-BAINS SUR

