

Programme d'animation Brides-les-Bains

Du 22 juin au 12 juillet



brides
les bains
LES 3 VALLÉES

DÉTAILS DES ACTIVITÉS & ÉVÉNEMENTS



ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 9h15-9h45

Equilibre et mobilité - lundi 08 juin

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



RELAX / STRETCH - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 10h15-11h

Le Stretching est une discipline de relaxation, douce et revitalisante, apportant son lot de bienfaits tant au niveau physique que mental.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



BALADE DOUCE - GORGES AUX PIGEONS - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 10h30-12h

Balade Douce à la Gorge aux Pigeons

📍 Mairie

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "POIDS, ALIMENTATION ET PRÉVENTION DES CANCERS" - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.



CIRCUIT TRAINING - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 11h15-12h

Le circuit training est une méthode d'entraînement dynamique et intensif qui enchaîne plusieurs exercices de cardio et de renforcement musculaire.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



CARDIO GYM - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 12h15-13h

La gymnastique désigne à la fois un sport et un ensemble d'exercices physiques consistant à réaliser des mouvements alliant force, agilité, souplesse, équilibre et coordination, parfois au moyen de supports spécifiques.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



SCULPTURE SUR BOIS AVEC CLAUDE - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 13h-17h

Vous cherchez une activité amusante et créative ? Ne manquez pas notre atelier de sculpture sur bois qui se déroulera ce lundi de 13h à 17h, animé par notre talentueux Claude !

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 60 €.*



STRETCH DEBOUT/CHAISE - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 15h45-16h15

Étirements réalisés debout avec la possibilité d'utiliser une chaise comme support, destinés à améliorer la souplesse du corps, la mobilité des articulations et la détente musculaire.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



GYM - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 14h-14h45

Renforcement musculaire visant à améliorer la condition physique générale en développant la force, l'endurance, la souplesse, l'équilibre, la coordination et la tonicité musculaire. Exercices réalisés au poids du corps, sans matériel.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



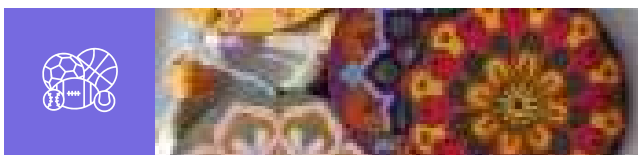
ATELIER MANDALA COLLAGE ET ÉCRITURE AVEC CHRISTINE - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 16h-18h

Atelier Mandala Collage et Ecriture

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 15 €.*



ATELIER MANDALA "CAPTEUR DE LUMIÈRE" AVEC CHRISTINE - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 14h-16h

Atelier Mandala peinture sur bois et réalisation d'un capteur de lumière à s'offrir pour mettre de la lumière dans votre maison. Durée 2h

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 15 €.*



RÉFLEXOLOGIE AVEC VALÉRIE - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 16h45-17h45

Rejoignez-nous pour un atelier de réflexologie !

📍 *Salle d'exposition*

€ *Tarif unique : 13 €.*



ATELIER SPÉCIAL MINCEUR ET BEAUTÉ AVEC ISABELLE - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 18h-19h

Votre Bien-Être avec les Huiles Essentielles et les Plantes Médicinales spécial Minceur et Beauté

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 15 €.*



LINE DANCE AVEC VALÉRIE - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 18h-19h

Participez à la Line Dance avec Valérie !

📍 *Salle d'exposition*

€ *Tarif unique : 13 €.*



APPRENEZ À CONFECTIONNER VOTRE TROUSSE DE SECOURS À BASE D'HUILES ESSENTIELLES AVEC ISABELLE - LUNDI 22 JUIN

Lundi 22 Juin / 19h15-20h15

Apprenez à confectionner votre Trousse de Secours indispensable à base d'huiles essentielles

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 15 €.*



EVEIL - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 9h15-9h45

L'éveil musculaire est une série d'exercices doux et progressifs visant à préparer le corps à l'activité physique quotidienne.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



CARDIO BOXE - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 10h-10h45

Cardio Boxe - Mardi 09 juin

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



BALADE INTENSE - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 10h30-12h

Balade à rythme soutenu avec un dénivelé plus important et de beaux paysages à découvrir. Adaptée aux personnes habituées à marcher régulièrement, elle demande un effort physique plus conséquent et offre une expérience dynamique en pleine nature.

📍 *Devant l'Office de Tourisme*

€ *Gratuit.*



STRETCH DEBOUT - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 11h-11h30

Étirements réalisés debout destinés à améliorer la souplesse du corps, la mobilité des articulations et la détente musculaire.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



CONFÉRENCE DES THERMES "LE STRESS ET SA GESTION" - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 11h-12h

📍 *Thermes de Brides-les-Bains*

€ *Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.*



PILATES SUR CHAISE - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 14h-14h45

Découvrez le Pilates sur chaise, une activité douce et accessible à tous

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit. Rendez-vous à la salle de la Dova environ 5 minutes avant le début de l'activité.*



CONCOURS DE BELOTE (VENIR EN BINÔME) - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 14h-16h

Participez au Concours de Belote ! Êtes-vous prêt à relever un défi amusant et convivial ? Nous avons le plaisir de vous inviter à notre Concours de Belote qui aura lieu au petit chalet du parc thermal !

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 2 €.*



CONFÉRENCE DES THERMES "OPTIMISEZ VOTRE CURE" - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 15h-15h45

📍 *Thermes de Brides-les-Bains*

€ *Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.*



ATELIER ART-THÉRAPIE AUTO PORTRAIT AVEC CHRISTINE - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 15h-17h

Atelier ludique avec de la terre ou de la Peinture acrylique, amusez vous à faire d'une façon intuitive votre auto - portrait une manière de s'autoriser à se voir avec un nouveau regard . Atelier de groupe Durée 2h

📍 *Salle d'exposition*

€ *Tarif unique : 15 €.*



GYM - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 15h15-16h

Renforcement musculaire visant à améliorer la condition physique générale en développant la force, l'endurance, la souplesse, l'équilibre, la coordination et la tonicité musculaire. Exercices réalisés au poids du corps, sans matériel.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "CHASSEZ LES IDÉES REÇUES EN NUTRITION N°1" (NOUVEAUTÉ 2026) - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 17h-18h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.



INITIATION PLEINE PRÉSENCE AVEC FRANÇOISE MARCEAU THÈME 1 - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 18h-19h30

Détendez-vous et ressourcez-vous avec la Pleine Présence Découvrez les bienfaits de la méditation guidée avec Françoise Marceau.

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 12 €.



DÉMONSTRATION DE CUISINE AVEC MARTINE - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 18h-19h30

Venez découvrir l'art de la cuisine légère avec Martine !

📍 La Maison de Marielle

€ Tarif unique : 2 €.



SORTIE COUCHER DE SOLEIL À LA CROIX DE FEISSONS AVEC NICOLAS - MARDI 23 JUIN

Mardi 23 Juin / 18h-22h45

Randonnée au Coucher de Soleil : Une expérience inoubliable à la Croix de Feissons

📍 Devant l'Office de Tourisme

€ Tarif unique : 29 €.



MARCHÉ DE BRIDES-LES-BAINS - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 8h-13h

Marché hebdomadaire de Brides-les-Bains

📍 Parc Thermal

€ Accès libre.



GYM - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 9h-9h45

Renforcement musculaire visant à améliorer la condition physique générale en développant la force, l'endurance, la souplesse, l'équilibre, la coordination et la tonicité musculaire. Exercices réalisés au poids du corps, sans matériel.

📍 Espace scénique

€ Gratuit.



RELAXATION - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 11h-11h30

Activité douce accessible à tous, basée sur des techniques de respiration, de relâchement musculaire et de détente, visant à réduire les tensions physiques et mentales et à favoriser le bien-être général. Activité réalisée au sol, avec un tapis.

📍 La Dova

€ Gratuit.



PILATES - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 10h-10h45

Pilates à la Dova

📍 La Dova

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "PROTÉINES, SANTÉ, RÉGIME VÉGÉTARIEN" - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.



CONFÉRENCE COMMENT VOTRE CERVEAU PEUT VOUS AIDER À DORMIR, MAIGRIR, OU ARRÊTER DE STRESSER AVEC SYLVIA - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 10h-11h

Et si votre cerveau n'était pas le problème... mais la solution

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Gratuit.



SORTIE À NAVE DANS LA VALLÉE CACHÉE AVEC NICOLAS - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 13h45-17h30

Randonnée : Découverte de Naves et sa Vallée Cachée

📍 Devant l'Office de Tourisme

€ Tarif unique : 27 €.



MARCHE NORDIQUE - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 14h-15h30

Marche Nordique (inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme)

📍 Devant l'Office de Tourisme

€ Gratuit. (inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme).



CONFÉRENCE DES THERMES "OPTIMISEZ VOTRE CURE" - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 15h-15h45

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.



ATELIER AUTO-HYPNOSE AVEC SYLVIA - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 14h-16h

Atelier Auto-Hypnose – Gagnez en légèreté, en calme et en autonomie

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 29 €.



ATELIER COPINES DE STYLE - RELOOKING - MORPHOLOGIE : DÉCOUVREZ COMMENT CRÉER DES TENUES QUI VOUS RÉVÈLENT - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 17h-18h

Pour toutes les femmes qui souhaitent révéler leur style et partager un moment convivial. Vous avez déjà remarqué que certaines tenues vous mettent instantanément en valeur, tandis que d'autres semblent ne pas vous convenir ? Ce n'est pas un hasard.

📍 Salle d'exposition

€ Tarif unique : 25 €.



ATELIER DÉCOUVERTE - DÉMONSTRATION ET DÉGUSTATION CUISSON BASSE TEMPÉRATURE - B&B HOME - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 14h-16h30

Votre hôtel B&B HOME vous invite à venir découvrir un mode de cuisson unique et révolutionnaire.

📍 B&B Home Brides-les-Bains 3 Vallées

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "POURQUOI GROSSIT-ON?" - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 17h-18h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.



BAL ANIMÉ PAR FABIEN BLANC - MERCREDI 24 JUIN

Mercredi 24 Juin / 17h-18h30

Venez danser et chanter au bal pour des moments de plaisir !

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



EVEIL - JEUDI 25 JUIN

Jeudi 25 Juin / 9h15-9h45

L'éveil musculaire est une série d'exercices doux et progressifs visant à préparer le corps à l'activité physique quotidienne.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



GYM SUR CHAISE - JEUDI 25 JUIN

Jeudi 25 Juin / 10h15-11h

Renforcement musculaire complet avec une chaise comme support.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "LE SOMMEIL ET MOI" - JEUDI 25 JUIN

Jeudi 25 Juin / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.



CARDIO BOXE - JEUDI 25 JUIN ANNULÉ

Jeudi 25 Juin / 11h15-12h

Cardio Boxe - Mardi 09 juin

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



CONCOURS DE TAROT - JEUDI 25 JUI

Jeudi 25 Juin / 14h-16h

Participez au Concours de Tarot ! Êtes-vous prêt à relever un défi amusant et convivial ? Nous avons le plaisir de vous inviter à notre Concours de Tarot qui aura lieu au petit chalet du parc thermal !

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

💶 *Tarif unique : 2 €.*



ATELIER D'ÉCRITURE AVEC DENISE DEGERT LE JEUDI 25 JUI

Jeudi 25 Juin / 14h30-16h30

Atelier d'écriture - « Revenir à l'essentiel » Jeudi 25 juin | 14h30-16h30

📍 *Bibliothèque*

💶 *Gratuit.*



PÉTANQUE LIBRE - JEUDI 25 JUI

Jeudi 25 Juin / 14h-17h

Vous souhaitez vous amuser avec vos amis autour d'une partie de pétanque ? Le terrain est à vous !

📍 *Buvette du Parc*

💶 *Gratuit.*



CONFÉRENCE "REPRENDRE LE POUVOIR SUR SA VIE, SON POIDSET SES RELATIONS" AVEC AUDE - JEUDI 25 JUI

Jeudi 25 Juin / 15h-16h

Perdre du poids... et si le vrai changement commençait à l'intérieur ?

📍 *Salle d'exposition*

💶 *Tarif unique : 5 €.*



MÉDITATION / STRETCH SUR CHAISE - JEUDI 25 JUI

Jeudi 25 Juin / 14h30-15h

La méditation est une pratique qui vise à focaliser l'attention et à développer un état de calme, de conscience et de présence.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

💶 *Gratuit.*



BALADE DOUCE - SALINS-LES-THERMES - JEUDI 25 JUI

Jeudi 25 Juin / 15h-16h30

Balade Douce sur le sentier de Salins-les-Thermes : Une Évasion Enchantée !

📍 *Devant l'Office de Tourisme*

💶 *Gratuit.*



CONFÉRENCE DES THERMES "RÉUSSIR SON ACTIVITÉ PHYSIQUE DE RETOUR CHEZ SOI" - JEUDI 25 JUIN

Jeudi 25 Juin / 17h-18h

📍 *Thermes de Brides-les-Bains*

€ *Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.*



SOPHROLOGIE DE GROUPE AVEC CHRISTINE - JEUDI 25 JUIN

Jeudi 25 Juin / 18h15-19h45

Séance de sophrologie avec relaxation dynamique du corps (mouvements libérateurs de tension du corps), outils PNL, visualisations avant une relaxation sophronique apaisante et la découverte d'un MUDRA à chaque séance..Durée 1h-1h30

📍 *Salle d'exposition*

€ *Tarif unique : 17 €.*



KARAOKÉ PARTY - JEUDI 25 JUIN

Jeudi 25 Juin / 20h-21h30

Chantez votre chanson préférée, préparez vos voix et rejoignez-nous pour une soirée explosive où rires et chant seront au rendez-vous !

📍 *Espace scénique*

€ *Gratuit.*



SOIRÉE KARAOKÉ - CASINO DES 3 VALLÉES - JEUDI 25 JUIN

Jeudi 25 Juin / 21h-1h

Venez vivre une expérience inoubliable lors de notre soirée karaoké au prestigieux Casino des Trois Vallées !

📍 *Casino des 3 Vallées*

€ *Entrée libre. Carte d'identité obligatoire.*



BALADE INTERMÉDIAIRE - VENDREDI 26 JUIN

Vendredi 26 Juin / 9h-10h30

Balade avec un rythme modéré, du dénivelé et de beaux paysages à découvrir. Adaptée aux personnes habituées à marcher, elle offre un niveau d'effort équilibré entre une balade douce et une balade intense.

📍 *Devant l'Office de Tourisme*

€ *Gratuit.*



CONFÉRENCE DES THERMES "PEAU, POIDS ET NUTRITION" - VENDREDI 26 JUIN

Vendredi 26 Juin / 11h-12h

📍 *Thermes de Brides-les-Bains*

€ *Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.*



CIRCUIT TRAINING - VENDREDI 26 JUI

Vendredi 26 Juin / 11h15-12h

Le circuit training est une méthode d'entraînement dynamique et intensif qui enchaîne plusieurs exercices de cardio et de renforcement musculaire.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



ATELIER ÉPICES ET ARÔMES AVEC CAROLINE - VENDREDI 26 JUI

Vendredi 26 Juin / 14h-15h30

Éveillez vos sens et révolutionnez votre cuisine !

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 2 €.*



STRETCHING TAPIS - VENDREDI 26 JUI

Vendredi 26 Juin / 14h30-15h15

Étirements réalisés debout et au sol, destinés à améliorer la souplesse du corps, la mobilité des articulations et la détente musculaire.

📍 *La Dova*

€ *Gratuit.*



GYM - VENDREDI 26 JUI

Vendredi 26 Juin / 15h30-16h15

Renforcement musculaire au poids du corps, sans matériel.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



STRETCHING DEBOUT - VENDREDI 26 JUI

Vendredi 26 Juin / 16h15-16h45

Étirements réalisés debout destinés à améliorer la souplesse du corps, la mobilité des articulations et la détente musculaire.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*

✓ *Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00*



ACTIVITÉ COUTURE AVEC DANY, CRÉEZ VOTRE MASQUE DE SOMMEIL AVEC SON ÉTUI - VENDREDI 26 JUI

Vendredi 26 Juin / 16h30-18h30

Vous cherchez une activité créative et amusante ? Ne manquez pas notre atelier couture animé par la talentueuse Dany ! Ce vendredi, de 16h30 à 18h30, venez réaliser votre masque de sommeil avec son étui.

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 30 €.*



ATELIER MICRO-MACRAMÉ AVEC CLEM, CRÉEZ VOTRE BRACELET OU VOTRE PORTE-CLÉ - SAMEDI 27 JUIN (MATIN)

Samedi 27 Juin / 10h-12h

Découvrez l'atelier de micro macramé avec Clémentine ! Vous cherchez une activité créative qui allie plaisir et convivialité ? Rejoignez Clémentine pour un atelier de micro macramé où vous aurez l'occasion de créer des bijoux uniques qui vous ressemblent

 *Petit Chalet du parc Thermal*

 *Tarif unique : 35 €.*



ATELIER MICRO-MACRAMÉ AVEC CLEM, CRÉEZ VOTRE COLLIER - SAMEDI 27 JUIN (APRÈS-MIDI)

Samedi 27 Juin / 14h30-16h30

Découvrez l'atelier de micro macramé avec Clémentine ! Vous cherchez une activité créative qui allie plaisir et convivialité ? Rejoignez Clémentine pour un atelier de micro macramé où vous aurez l'occasion de créer des bijoux uniques qui vous ressemblent

 *Petit Chalet du parc Thermal*

 *Tarif unique : 50 €.*



✓ AUTHENTIQUE VANOISE : TRÉSORS BAROQUES & ESPRIT VILLAGE À PRALOGNAN AVEC OLIVIER - SAMEDI 27 JUIN

Samedi 27 Juin / 13h45-17h30

Envie de vous ressourcer au plus près des sommets et des traditions ? Embarquez pour une après-midi au cœur d'une montagne vraie et préservée. Rendez-vous à 13h45 à Brides-les-Bains (place de l'Office du Tourisme) pour une escapade grand format.

 *Devant l'Office de Tourisme*

 *Tarif unique : 35 €.*



LA ROUTE DES GÉANTS : BEAUFORTAIN, CORMET DE ROSELEND & PETIT SAINT-BERNARD AVEC OLIVIER - DIMANCHE 28 JUIN

Dimanche 28 Juin / 8h45-17h30

Prêts à franchir les plus hauts cols de la Tarentaise et à frôler la frontière italienne ? Prenez place à bord pour une journée grandiose sur la mythique Route des Grandes Alpes.

 *Devant l'Office de Tourisme*

 *Tarif unique : 60 €.*



RÊVE TA VIE ET VIS TES RÊVES AVEC ANITA - DIMANCHE 28 JUIN

Dimanche 28 Juin / 9h30-12h30

REVE TA VIE ET VIS TES REVES « Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité » Antoine de Saint-Exupéry

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 39 €.*



LE CHEMIN DES POSSIBLES AVEC ANITA - DIMANCHE 28 JUIN

Dimanche 28 Juin / 14h-18h

LE CHEMIN DES POSSIBLES Jeu coopératif de développement personnel

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 49 €.*



SORTIE AU BARRAGE DE LA COCHE AVEC NICOLAS - DIMANCHE 28 JUIN

Dimanche 28 Juin / 13h45-17h30

Randonnée avec Nicolas : Une expérience inoubliable à la Coche

📍 *Devant l'Office de Tourisme*

€ *Tarif unique : 27 €.*



APRÈS-MIDI LOTO - CASINO DES 3 VALLÉES - DIMANCHE 28 JUIN

Dimanche 28 Juin / 15h

Venez vivre une expérience inoubliable lors de notre après-midi loto au prestigieux Casino des Trois Vallées !

📍 *Casino des 3 Vallées*

€ *Entrée libre. Carte d'identité obligatoire.*



JEUX DE SOCIÉTÉ ENTRE AMIS OU EN FAMILLE - DIMANCHE 28 JUIN

Dimanche 28 Juin / 14h-17h30

Ne savez-vous pas quoi faire de votre après-midi ? Venez profiter d'un moment convivial à la salle d'exposition de la mairie ! Que ce soit entre amis ou en famille, cet endroit est parfait pour passer un bon moment tous les dimanches de 14h à 17h30.

📍 *Salle d'exposition*

€ *Gratuit.*



BAL ANIMÉ PAR SANDRINE LION - DIMANCHE 28 JUIN

Dimanche 28 Juin / 17h-18h30

Venez danser et chanter au bal pour des moments de plaisir !

📍 *Espace scénique*

€ *Gratuit.*



ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 9h15-9h45

Equilibre et mobilité - lundi 08 juin

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



RELAX / STRETCH - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 10h15-11h

Activité douce combinant des étirements et des techniques de respiration et de détente pour améliorer la souplesse et réduire les tensions. Activité réalisée principalement au sol, avec un tapis.

📍 La Dova

€ Gratuit.



BALADE DOUCE - GORGES AUX PIGEONS - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 10h30-12h

Balade Douce à la Gorge aux Pigeons

📍 Mairie

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "CHASSEZ LES IDÉES REÇUES EN NUTRITION N°2" - LUNDI 29 JUIN (NOUVEAUTÉ 2026)

Lundi 29 Juin / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.



CIRCUIT TRAINING - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 11h15-12h

Le circuit training est une méthode d'entraînement dynamique et intensif qui enchaîne plusieurs exercices de cardio et de renforcement musculaire.

📍 La Dova

€ Gratuit.



CARDIO STEP - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 12h15-13h

Le step, parfois appelé step fitness, est un entraînement de cardio-training qui n'a pas pris une ride, un grand classique de l'aérobic ! Sur un rythme entraînant, vous enchaînez des mouvements qui renforcent votre masse musculaire !

📍 La Dova

€ Gratuit.



SCULPTURE SUR BOIS AVEC CLAUDE - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 13h-17h

Vous cherchez une activité amusante et créative ? Ne manquez pas notre atelier de sculpture sur bois qui se déroulera ce lundi de 13h à 17h, animé par notre talentueux Claude !

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 60 €.*



STRETCH DEBOUT/CHAISE - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 15h45-16h15

Étirements réalisés debout avec la possibilité d'utiliser une chaise comme support, destinés à améliorer la souplesse du corps, la mobilité des articulations et la détente musculaire.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



GYM TAPIS - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 14h-14h45

Renforcement musculaire global au poids du corps réalisé principalement au sol sur un tapis.

📍 *La Dova*

€ *Gratuit.*



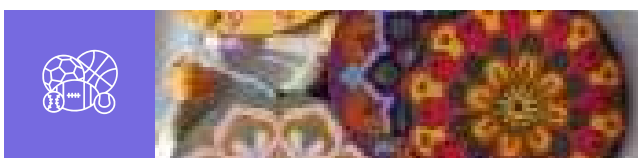
ATELIER MANDALA COLLAGE ET ÉCRITURE AVEC CHRISTINE - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 16h-18h

Atelier Mandala Collage et Ecriture

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 15 €.*



ATELIER MANDALA "CAPTEUR DE LUMIÈRE" AVEC CHRISTINE - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 14h-16h

Atelier Mandala peinture sur bois et réalisation d'un capteur de lumière à s'offrir pour mettre de la lumière dans votre maison. Durée 2h

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 15 €.*



RÉFLEXOLOGIE AVEC VALÉRIE - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 16h45-17h45

Rejoignez-nous pour un atelier de réflexologie !

📍 *Salle d'exposition*

€ *Tarif unique : 13 €.*



CONFÉRENCE DES THERMES "MATIÈRES GRASSES, POIDS ET SANTÉ" - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 17h-18h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.



ATELIER SPÉCIAL DÉTOX ET ANTI-FATIGUE AVEC ISABELLE - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 18h-19h

Votre Bien-Être avec les Huiles Essentielles et les Plantes Médicinales spécial Détox et Anti-Fatigue

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 15 €.



LINE DANCE AVEC VALÉRIE - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 18h-19h

Participez à la Line Dance avec Valérie !

📍 Salle d'exposition

€ Tarif unique : 13 €.



CONCERT 100 DB - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 18h-19h30

Venez profiter du concert du groupe 100 DB ce lundi à partir de 18h !

📍 Devant l'Office de Tourisme

€ Gratuit.



CONFÉRENCE SPÉCIAL "BIEN VIVRE SES ÉMOTIONS" AVEC ISABELLE - LUNDI 29 JUIN

Lundi 29 Juin / 19h15-20h15

Apprenez à bien vivre vos émotions grâce aux huiles essentielles.

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 15 €.



EVEIL - MARDI 30 JUIN

Mardi 30 Juin / 9h15-9h45

L'éveil musculaire est une série d'exercices doux et progressifs visant à préparer le corps à l'activité physique quotidienne.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



CARDIO BOXE - MARDI 30 JUIN

Mardi 30 Juin / 10h-10h45

Cardio Boxe - Mardi 09 juin

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



PILATES SUR CHAISE - MARDI 30 JUIN

Mardi 30 Juin / 14h-14h45

Découvrez le Pilates sur chaise, une activité douce et accessible à tous

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit. Rendez-vous à la salle de la Dova environ 5 minutes avant le début de l'activité.



BALADE INTENSE - MARDI 30 JUIN

Mardi 30 Juin / 10h30-12h

Balade à rythme soutenu avec un dénivelé plus important et de beaux paysages à découvrir. Adaptée aux personnes habituées à marcher régulièrement, elle demande un effort physique plus conséquent et offre une expérience dynamique en pleine nature.

📍 Devant l'Office de Tourisme

€ Gratuit.



CONCOURS DE BELOTE (VENIR EN BINÔME) - MARDI 30 JUIN

Mardi 30 Juin / 14h-16h

Participez au Concours de Belote ! Êtes-vous prêt à relever un défi amusant et convivial ? Nous avons le plaisir de vous inviter à notre Concours de Belote qui aura lieu au petit chalet du parc thermal !

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 2 €.



CONFÉRENCE DES THERMES "PROTÉINES, SANTÉ, RÉGIME VÉGÉTARIEN" - MARDI 30 JUIN

Mardi 30 Juin / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.



CONFÉRENCE DES THERMES "OPTIMISEZ VOTRE CURE" - MARDI 30 JUIN

Mardi 30 Juin / 15h-15h45

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.



ATELIER ART-THÉRAPIE AUTO PORTRAIT AVEC CHRISTINE - MARDI 30 JUIN

Mardi 30 Juin / 15h-17h

Atelier ludique avec de la terre ou de la Peinture acrylique, amusez vous a faire d'une façon intuitive votre auto - portrait une manière de s'autoriser a se voir avec un nouveau regard .

Atelier de groupe Durée 2h

📍 Salle d'exposition

💰 Tarif unique : 15 €.



INITIATION PLEINE PRÉSENCE AVEC FRANÇOISE MARCEAU THÈME 2 - MARDI 30 JUIN

Mardi 30 Juin / 18h-19h30

Détendez-vous et ressourcez-vous avec la Pleine Présence Découvrez les bienfaits de la méditation guidée avec Françoise Marceau.

📍 Petit Chalet du parc Thermal

💰 Tarif unique : 12 €.



GYM - MARDI 30 JUIN

Mardi 30 Juin / 15h15-16h

Renforcement musculaire global au poids du corps, sans matériel.

📍 Kiosque du Parc Thermal

💰 Gratuit.



DÉMONSTRATION DE CUISINE AVEC MARTINE - MARDI 30 JUIN

Mardi 30 Juin / 18h-19h30

Venez découvrir l'art de la cuisine légère avec Martine !

📍 La Maison de Marielle

💰 Tarif unique : 2 €.



CONFÉRENCE DES THERMES "TOUT CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR LES SUCRES" - MARDI 30 JUIN

Mardi 30 Juin / 17h-18h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

💰 Gratuit. Rendez-vous à la salle des conférences du centre thermal.



MARCHÉ DE BRIDES-LES-BAINS - MERCREDI 01 JUILLET

Mercredi 1 Juillet / 8h-13h

Marché hebdomadaire de Brides-les-Bains

📍 Parc Thermal

💰 Accès libre.



GYM - MERCREDI 01 JUILLET

Mercredi 1 Juillet / 9h-9h45

Renforcement musculaire global au poids du corps, sans matériel.

📍 Espace scénique

€ Gratuit.



SÉANCE DE DÉDICACE DU LIVRE "MINCEUR AU FIL DES SAISONS" - MERCREDI 1ER JUILLET

Mercredi 1 Juillet / 9h-11h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle de conférence du centre thermal.



PILATES - MERCREDI 01 JUILLET

Mercredi 1 Juillet / 10h-10h45

Pilates à la Dova

📍 La Dova

€ Gratuit.



CONFÉRENCE : COMMENT VOTRE CERVEAU PEUT VOUS AIDER À DORMIR, MAIGRIR, OU ARRÊTER DE STRESSER AVEC SYLVIA - MERCREDI 01 JUILLET

Mercredi 1 Juillet / 10h-11h

Et si votre cerveau n'était pas le problème... mais la solution.

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Gratuit.



RELAXATION - MERCREDI 01 JUILLET

Mercredi 1 Juillet / 11h-11h30

Activité douce accessible à tous, basée sur des techniques de respiration, de relâchement musculaire et de détente, visant à réduire les tensions physiques et mentales et à favoriser le bien-être général. Activité réalisée au sol, avec un tapis.

📍 La Dova

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "LA RÉGULATION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE" - MERCREDI 1ER JUILLET

Mercredi 1 Juillet / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.



MARCHE NORDIQUE - MERCREDI 01 JUILLET

Mercredi 1 Juillet / 14h-15h30

Marche Nordique (inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme)

📍 Devant l'Office de Tourisme

€ Gratuit. (inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme).



ATELIER AUTO-HYPNOSE AVEC SYLVIA - MERCREDI 01 JUILLET

Mercredi 1 Juillet / 14h-16h

Atelier Auto-Hypnose – Gagnez en légèreté, en calme et en autonomie

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 29 €.



CONFÉRENCE DES THERMES PAR LE DR LECERF, ENDOCRINOLOGUE "S'Y RETROUVER DANS LA CACOPHONIE ALIMENTAIRE" - MERCREDI 1ER JUILLET

Mercredi 1 Juillet / 14h30-16h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.



ATELIER COPINES DE STYLE - MAKE-UP : DÉCOUVREZ DES ASTUCES POUR VOUS SUBLIMER - MERCREDI 01 JUILLET

Mercredi 1 Juillet / 17h-18h

Pour toutes les femmes qui souhaitent se révéler et partager un moment convivial. Vous rêvez d'un maquillage flatteur, mais vous ne savez pas toujours par où commencer ? Vous aimeriez maîtriser les gestes qui vous mettent en valeur en quelques minutes ?

📍 Salle d'exposition

€ Tarif unique : 25 €.



BAL ANIMÉ PAR GILLES FRANCONY - MERCREDI 01 JUILLET

Mercredi 1 Juillet / 17h-18h30

Venez danser et chanter au bal pour des moments de plaisir !

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



EVEIL - JEUDI 02 JUILLET

Jeudi 2 Juillet / 9h15-9h45

L'éveil musculaire est une série d'exercices doux et progressifs visant à préparer le corps à l'activité physique quotidienne.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



GYM SUR CHAISE - JEUDI 02 JUILLET

Jeudi 2 Juillet / 10h15-11h

Renforcement musculaire global avec une chaise comme support.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



PÉTANQUE LIBRE - JEUDI 02 JUILLET

Jeudi 2 Juillet / 14h-17h

Vous souhaitez vous amuser avec vos amis autour d'une partie de pétanque ? Le terrain est à vous !

📍 Buvette du Parc

€ Gratuit.



CARDIO BOXE - JEUDI 02 JUILLET

Jeudi 2 Juillet / 11h15-12h

Cardio Boxe - Mardi 09 juin

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



MÉDITATION / STRETCH SUR CHAISE - JEUDI 02 JUILLET

Jeudi 2 Juillet / 14h30-15h

La méditation est une pratique qui vise à focaliser l'attention et à développer un état de calme, de conscience et de présence.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



CONCOURS DE TAROT - JEUDI 02 JUILLET

Jeudi 2 Juillet / 14h-16h

Participez au Concours de Tarot ! Êtes-vous prêt à relever un défi amusant et convivial ? Nous avons le plaisir de vous inviter à notre Concours de Tarot qui aura lieu au petit chalet du parc thermal !

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 2 €.



CONFÉRENCE "REPRENDRE LE POUVOIR SUR SA VIE, SON POIDSET SES RELATIONS" AVEC AUDE - JEUDI 02 JUILLET

Jeudi 2 Juillet / 15h-16h

Perdre du poids... et si le vrai changement commençait à l'intérieur ?

📍 Salle d'exposition

€ Tarif unique : 5 €.



BALADE DOUCE - SALINS-LES-THERMES - JEUDI 02 JUILLET

Jeudi 2 Juillet / 15h-16h30

Balade Douce sur le sentier de Salins-les-Thermes

📍 Devant l'Office de Tourisme

€ Gratuit.



SOPHROLOGIE DE GROUPE AVEC CHRISTINE - JEUDI 02 JUILLET

Jeudi 2 Juillet / 18h15-19h45

Séance de sophrologie avec relaxation dynamique du corps (mouvements libérateurs de tension du corps), outils PNL, visualisations avant une relaxation sophronique apaisante et la découverte d'un MUDRA à chaque séance..Durée 1h-1h30

📍 Salle d'exposition

€ Tarif unique : 17 €.



DÉDICACE DU LIVRE "OSEZ VIVRE LA RETRAITE QUI VOUS RESSEMBLE" PAR F. PERA BERTHIER - MERCREDI 2 JUILLET

Jeudi 2 Juillet / 15h30-16h30

Dédicaces Françoise Pera-Berthier

📍 Bibliothèque

€ Gratuit.



BLIND TEST LIVE - JEUDI 02 JUILLET

Jeudi 2 Juillet / 20h-21h30

Venez vivre une expérience unique avec le Blind Test Live !

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "ARTHROSE, POIDS, ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE" - JEUDI 2 JUILLET

Jeudi 2 Juillet / 17h-18h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.



SOIRÉE KARAOKÉ - CASINO DES 3 VALLÉES - JEUDI 02 JUILLET

Jeudi 2 Juillet / 21h-1h

Venez vivre une expérience inoubliable lors de notre soirée karaoké au prestigieux Casino des Trois Vallées !

📍 Casino des 3 Vallées

€ Entrée libre. Carte d'identité obligatoire.



BALADE INTERMÉDIAIRE - VENDREDI 03 JUILLET

Vendredi 3 Juillet / 9h-10h30

Balade avec un rythme modéré, du dénivelé et de beaux paysages à découvrir. Adaptée aux personnes habituées à marcher, elle offre un niveau d'effort équilibré entre une balade douce et une balade intense.

📍 *Devant l'Office de Tourisme*

€ *Gratuit.*



CIRCUIT TRAINING - VENDREDI 03 JUILLET

Vendredi 3 Juillet / 11h15-12h

Le circuit training est une méthode d'entraînement dynamique et intensif qui enchaîne plusieurs exercices de cardio et de renforcement musculaire.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



PILATES - VENDREDI 03 JUILLET

Vendredi 3 Juillet / 9h15-10h

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture.

📍 *La Dova*

€ *Gratuit.*



ATELIER ÉPICES ET ARÔMES AVEC CAROLINE - VENDREDI 03 JUILLET

Vendredi 3 Juillet / 14h-15h30

Éveillez vos sens et révolutionnez votre cuisine !

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 2 €.*



CONFÉRENCE DES THERMES "L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, TROUVEZ VOS REPÈRES !" - VENDREDI 3 JUILLET

Vendredi 3 Juillet / 11h-12h

📍 *Thermes de Brides-les-Bains*

€ *Gratuit. Rendez-vous en salle des conférences du centre thermal.*



JEUX DE SOCIÉTÉ ET VIDÉO - VENDREDI 03 JUILLET

Vendredi 3 Juillet / 14h-16h

Plongez dans un moment ludique et convivial avec notre animation dédiée aux jeux de société et aux jeux vidéo (Switch).

📍 *Salle d'exposition*

€ *Gratuit.*



STRETCHING TAPIS - VENDREDI 03 JUILLET

Vendredi 3 Juillet / 14h30-15h15

Étirements réalisés debout et au sol, destinés à améliorer la souplesse du corps, la mobilité des articulations et la détente musculaire.

📍 *La Dova*

€ *Gratuit.*



GYM - VENDREDI 03 JUILLET

Vendredi 3 Juillet / 15h30-16h15

Renforcement musculaire global au poids du corps, sans matériel.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



STRETCHING DEBOUT - VENDREDI 03 JUILLET

Vendredi 3 Juillet / 16h15-16h45

Étirements réalisés debout destinés à améliorer la souplesse du corps, la mobilité des articulations et la détente musculaire.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*

✓ *Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00*



ACTIVITÉ COUTURE AVEC DANY, CRÉEZ VOTRE SAC À CHAUSSURE AVEC SON ZIP ASSORTI - VENDREDI 03 JUILLET

Vendredi 3 Juillet / 16h30-18h30

Vous cherchez une activité créative et amusante ? Ne manquez pas notre atelier couture animé par la talentueuse Dany ! Ce vendredi, de 16h30 à 18h30, venez réaliser votre sac à chaussure avec son zip assorti !

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 30 €.*



ATELIER MICRO-MACRAMÉ AVEC CLEM, CRÉEZ VOTRE BRACELET OU VOTRE PORTE-CLÉ - SAMEDI 04 JUILLET (MATIN)

Samedi 4 Juillet / 10h-12h

Découvrez l'atelier de micro macramé avec Clémentine ! Vous cherchez une activité créative qui allie plaisir et convivialité ? Rejoignez Clémentine pour un atelier de micro macramé où vous aurez l'occasion de créer des bijoux uniques qui vous ressemblent

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 35 €.*



BALADE AVEC OLIVIER À COURCHEVEL - SAMEDI 04 JUILLET

Samedi 4 Juillet / 13h-17h30

Échappée Belle à Courchevel : Panoramas & Saveurs locales

📍 Devant l'Office de Tourisme

€ Tarif unique : 35 €.



QUI SUIS-JE ? AVEC ANITA - DIMANCHE 05 JUILLET

Dimanche 5 Juillet / 9h30-12h30

QUI SUIS-JE? Atelier de dessin pour se découvrir autrement

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 39 €.



ATELIER MICRO-MACRAMÉ AVEC CLEM, CRÉEZ VOTRE COLLIER - SAMEDI 04 JUILLET (APRÈS-MIDI)

Samedi 4 Juillet / 14h30-16h30

Découvrez l'atelier de micro macramé avec Clémentine ! Vous cherchez une activité créative qui allie plaisir et convivialité ? Rejoignez Clémentine pour un atelier de micro macramé où vous aurez l'occasion de créer des bijoux uniques qui vous ressemblent

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 50 €.



SE RENCONTRER À TRAVERS LA COULEUR AVEC ANITA - DIMANCHE 05 JUILLET

Dimanche 5 Juillet / 14h-17h

SE RENCONTRER A TRAVERS LA COULEUR Dialoguer et jouer avec l'aquarelle

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 39 €.



LA GRANDE BALADE AVEC OLIVIER DE LA SAVOIE À L'ITALIE - DIMANCHE 05 JUILLET

Dimanche 5 Juillet / 7h45-18h

Prêts pour un voyage d'exception de l'autre côté des Alpes ? Installez-vous confortablement et laissez-vous conduire pour une journée mémorable entre haute altitude et douceur italienne.

📍 Devant l'Office de Tourisme

€ Tarif unique : 90 €.



JEUX DE SOCIÉTÉ ENTRE AMIS OU EN FAMILLE - DIMANCHE 05 JUILLET

Dimanche 5 Juillet / 14h-17h30

Ne savez-vous pas quoi faire de votre après-midi ? Venez profiter d'un moment convivial à la salle d'exposition de la mairie ! Que ce soit entre amis ou en famille, cet endroit est parfait pour passer un bon moment tous les dimanches de 14h à 17h30.

📍 Salle d'exposition

€ Gratuit.



APRÈS-MIDI LOTO - CASINO DES 3 VALLÉES - DIMANCHE 05 JUILLET

Dimanche 5 Juillet / 15h

Venez vivre une expérience inoubliable lors de notre après-midi loto au prestigieux Casino des Trois Vallées !

📍 Casino des 3 Vallées

€ Entrée libre. Carte d'identité obligatoire.



BAL ANIMÉ PAR TOMN'G - DIMANCHE 05 JUILLET

Dimanche 5 Juillet / 17h-18h30

Venez danser et chanter au bal pour des moments de plaisir !

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ - LUNDI 06 JUILLET

Lundi 6 Juillet / 9h15-9h45

Equilibre et mobilité - lundi 08 juin

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



RELAX / STRETCH - LUNDI 06 JUILLET

Lundi 6 Juillet / 10h15-11h

Le Stretching est une discipline de relaxation, douce et revitalisante, apportant son lot de bienfaits tant au niveau physique que mental.

📍 La Dova

€ Gratuit.



BALADE DOUCE - GORGES AUX PIGEONS - LUNDI 06 JUILLET

Lundi 6 Juillet / 10h30-12h

Balade Douce à la Gorge aux Pigeons : Une Évasion Enchantée !

📍 Mairie

€ Gratuit.



CIRCUIT TRAINING - LUNDI 06 JUILLET

Lundi 6 Juillet / 11h15-12h

Le circuit training est une méthode d'entraînement dynamique et intensif qui enchaîne plusieurs exercices de cardio et de renforcement musculaire.

📍 La Dova

€ Gratuit.



CARDIO STEP - LUNDI 06 JUILLET

Lundi 6 Juillet / 12h15-13h

Le step, parfois appelé step fitness, est un entraînement de cardio-training qui n'a pas pris une ride, un grand classique de l'aérobic ! Sur un rythme entraînant, vous enchaînez des mouvements qui renforcent votre masse musculaire !

📍 La Dova

€ Gratuit.



SCULPTURE SUR BOIS AVEC CLAUDE - LUNDI 06 JUILLET

Lundi 6 Juillet / 13h-17h

Vous cherchez une activité amusante et créative ? Ne manquez pas notre atelier de sculpture sur bois qui se déroulera ce lundi de 13h à 17h, animé par notre talentueux Claude !

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 60 €.



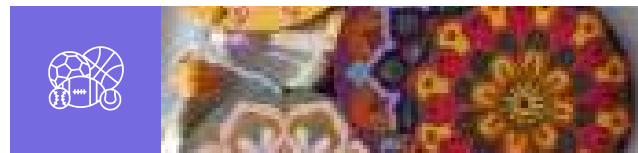
GYM TAPIS - LUNDI 06 JUILLET

Lundi 6 Juillet / 14h-14h45

Gym Tapis - Lundi 08 juin

📍 La Dova

€ Gratuit.



ATELIER MANDALA "CAPTEUR DE LUMIÈRE" AVEC CHRISTINE - LUNDI 06 JUILLET

Lundi 6 Juillet / 14h-16h

Atelier Mandala peinture sur bois et réalisation d'un capteur de lumière à s'offrir pour mettre de la lumière dans votre maison . Durée 2h

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 15 €.



STRETCH DEBOUT/CHAISE - LUNDI 06 JUILLET

Lundi 6 Juillet / 15h45-16h15

Venez vous étirer au parc thermal !

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



ATELIER MANDALA COLLAGE ET ÉCRITURE AVEC CHRISTINE - LUNDI 06 JUILLET

Lundi 6 Juillet / 16h-18h

Atelier Mandala Collage et Ecriture

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 15 €.



RÉFLEXOLOGIE AVEC VALÉRIE - LUNDI 06 JUILLET

Lundi 6 Juillet / 16h45-17h45

Rejoignez-nous pour un atelier de réflexologie !

📍 Salle d'exposition

€ Tarif unique : 13 €.



LINE DANCE AVEC VALÉRIE - LUNDI 06 JUILLET

Lundi 6 Juillet / 18h-19h

Participez à la Line Dance avec Valérie !

📍 Salle d'exposition

€ Tarif unique : 13 €.



EVEIL - MARDI 07 JUILLET

Mardi 7 Juillet / 9h15-9h45

L'éveil musculaire est une série d'exercices doux et progressifs visant à préparer le corps à l'activité physique quotidienne.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



CARDIO BOXE - MARDI 07 JUILLET

Mardi 7 Juillet / 10h30-11h15

Cardio Boxe - Mardi 09 juin

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



BALADE INTENSE - MARDI 07 JUILLET

Mardi 7 Juillet / 10h30-12h

Balade intense !

📍 Devant l'Office de Tourisme

€ Gratuit.



STRETCH DEBOUT - MARDI 07 JUILLET

Mardi 7 Juillet / 11h30-12h

Le Stretching est une discipline de relaxation, douce et revitalisante, apportant son lot de bienfaits tant au niveau physique que mental.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



PILATES SUR CHAISE - MARDI 07 JUILLET

Mardi 7 Juillet / 14h-14h45

Découvrez le Pilates sur chaise, une activité douce et accessible à tous

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit. Rendez-vous à la salle de la Dova environ 5 minutes avant le début de l'activité.



GYM - MARDI 07 JUILLET

Mardi 7 Juillet / 15h15-16h

Renforcement musculaire visant à améliorer la condition physique générale en développant la force, l'endurance, la souplesse, l'équilibre, la coordination et la tonicité musculaire. Exercices réalisés au poids du corps, sans matériel.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



CONCOURS DE BELOTE (VENIR EN BINÔME) - MARDI 07 JUILLET

Mardi 7 Juillet / 14h-16h

Participez au Concours de Belote ! Êtes-vous prêt à relever un défi amusant et convivial ? Nous avons le plaisir de vous inviter à notre Concours de Belote qui aura lieu au petit chalet du parc thermal !

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 2 €.



INITIATION PLEINE PRÉSENCE AVEC FRANÇOISE MARCEAU THÈME 3 - MARDI 07 JUILLET

Mardi 7 Juillet / 18h-19h30

Détendez-vous et ressourcez-vous avec la Pleine Présence Découvrez les bienfaits de la méditation guidée avec Françoise Marceau.

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 12 €.



ATELIER ART-THÉRAPIE AUTOportrait AVEC CHRISTINE - MARDI 07 JUILLET

Mardi 7 Juillet / 15h-17h

Atelier ludique avec de la terre ou de la Peinture acrylique, amusez vous à faire d'une façon intuitive votre auto - portrait une manière de s'autoriser à se voir avec un nouveau regard . Atelier de groupe Durée 2h

📍 Salle d'exposition

€ Tarif unique : 15 €.



DÉMONSTRATION DE CUISINE AVEC MARTINE - MARDI 07 JUILLET

Mardi 7 Juillet / 18h-19h30

Venez découvrir l'art de la cuisine légère avec Martine !

📍 La Maison de Marielle

€ Tarif unique : 2 €.



MARCHÉ DE BRIDES-LES-BAINS - MERCREDI 08 JUILLET

Mercredi 8 Juillet / 8h-13h

Marché hebdomadaire de Brides-les-Bains

📍 *Parc Thermal*

€ *Accès libre.*



GYM - MERCREDI 08 JUILLET

Mercredi 8 Juillet / 9h-9h45

La gymnastique désigne à la fois un sport et un ensemble d'exercices physiques consistant à réaliser des mouvements alliant force, agilité, souplesse, équilibre et coordination, parfois au moyen de supports spécifiques.

📍 *Espace scénique*

€ *Gratuit.*



PILATES - MERCREDI 08 JUILLET

Mercredi 8 Juillet / 10h-10h45

Pilates à la Dova

📍 *La Dova*

€ *Gratuit.*



RELAXATION - MERCREDI 08 JUILLET

Mercredi 8 Juillet / 11h-11h30

Relaxation

📍 *La Dova*

€ *Gratuit.*



MARCHE NORDIQUE - MERCREDI 08 JUILLET

Mercredi 8 Juillet / 14h-15h30

Marche Nordique (inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme)

📍 *Devant l'Office de Tourisme*

€ *Gratuit. (inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme).*



ATELIER DÉCOUVERTE - DÉMONSTRATION ET DÉGUSTATION CUISSON BASSE TEMPÉRATURE - B&B HOME - MERCREDI 08 JUILLET

Mercredi 8 Juillet / 14h-16h30

Votre hôtel B&B HOME vous invite à venir découvrir un mode de cuisson unique et révolutionnaire.

📍 *B&B Home Brides-les-Bains 3 Vallées*

€ *Gratuit.*



ATELIER COPINES DE STYLE - RELOOKING - COLOMÉTRIE : DÉCOUVREZ LES COULEURS QUI VOUS RÉVÈLENT - MERCREDI 08 JUILLET

Mercredi 8 Juillet / 17h-18h

Pour toutes les femmes qui souhaitent révéler leur style et partager un moment convivial.

📍 *Salle d'exposition*

💶 *Tarif unique : 25 €.*



BAL ANIMÉ PAR TEMPS DANSE - MERCREDI 08 JUILLET

Mercredi 8 Juillet / 17h-18h30

Venez danser et chanter au bal pour des moments de plaisir !

📍 *Espace scénique*

💶 *Gratuit.*



EVEIL - JEUDI 09 JUILLET

Jeudi 9 Juillet / 9h15-9h45

L'éveil musculaire est une série d'exercices doux et progressifs visant à préparer le corps à l'activité physique quotidienne.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

💶 *Gratuit.*



GYM SUR CHAISE - JEUDI 09 JUILLET

Jeudi 9 Juillet / 10h15-11h

C'est une gym qui permet un renforcement musculaire complet.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

💶 *Gratuit.*



CARDIO BOXE - JEUDI 09 JUILLET

Jeudi 9 Juillet / 11h15-12h

Cardio Boxe - Mardi 09 juin

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

💶 *Gratuit.*



CONCOURS DE TAROT - JEUDI 09 JUILLET

Jeudi 9 Juillet / 14h-16h

Participez au Concours de Tarot ! Êtes-vous prêt à relever un défi amusant et convivial ? Nous avons le plaisir de vous inviter à notre Concours de Tarot qui aura lieu au petit chalet du parc thermal !

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

💶 *Tarif unique : 2 €.*



PÉTANQUE LIBRE - JEUDI 09 JUILLET

Jeudi 9 Juillet / 14h-17h

Vous souhaitez vous amuser avec vos amis autour d'une partie de pétanque ? Le terrain est à vous !

📍 *Buvette du Parc*

€ *Gratuit.*



MÉDITATION / STRETCH SUR CHAISE - JEUDI 09 JUILLET

Jeudi 9 Juillet / 14h30-15h

La méditation est une pratique qui vise à focaliser l'attention et à développer un état de calme, de conscience et de présence.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



CONFÉRENCE "REPRENDRE LE POUVOIR SUR SA VIE, SON POIDS ET SES RELATIONS" AVEC AUDE - JEUDI 09 JUILLET

Jeudi 9 Juillet / 15h-16h

Perdre du poids... et si le vrai changement commençait à l'intérieur ?

📍 *Salle d'exposition*

€ *Tarif unique : 5 €.*



BALADE DOUCE - SALINS-LES-THERMES - JEUDI 09 JUILLET

Jeudi 9 Juillet / 15h-16h30

Balade Douce sur le sentier de Salins-les-Thermes : Une Évasion Enchantée !

📍 *Devant l'Office de Tourisme*

€ *Gratuit.*



SOPHROLOGIE DE GROUPE AVEC CHRISTINE - JEUDI 09 JUILLET

Jeudi 9 Juillet / 18h15-19h45

Séance de sophrologie avec relaxation dynamique du corps (mouvements libérateurs de tension du corps), outils PNL, visualisations avant une relaxation sophronique apaisante et la découverte d'un MUDRA à chaque séance..Durée 1h-1h30

📍 *Salle d'exposition*

€ *Tarif unique : 17 €.*



KARAOKÉ PARTY - JEUDI 09 JUILLET

Jeudi 9 Juillet / 20h-21h30

Chantez votre chanson préférée, préparez vos voix et rejoignez-nous pour une soirée explosive où rires et chant seront au rendez-vous !

📍 *Espace scénique*

€ *Gratuit.*



SOIRÉE KARAOKÉ - CASINO DES 3 VALLÉES - JEUDI 09 JUILLET

Jeudi 9 Juillet / 21h-1h

Venez vivre une expérience inoubliable lors de notre soirée karaoké au prestigieux Casino des Trois Vallées !

📍 *Casino des 3 Vallées*

€ *Entrée libre. Carte d'identité obligatoire.*



BALADE INTERMÉDIAIRE - VENDREDI 10 JUILLET

Vendredi 10 Juillet / 9h-10h30

Balade intermédiaire !

📍 *Devant l'Office de Tourisme*

€ *Gratuit.*



PILATES - VENDREDI 10 JUILLET

Vendredi 10 Juillet / 9h15-10h

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture.

📍 *La Dova*

€ *Gratuit.*



CIRCUIT TRAINING - VENDREDI 10 JUILLET

Vendredi 10 Juillet / 11h15-12h

Le circuit training est une méthode d'entraînement dynamique et intensif qui enchaîne plusieurs exercices de cardio et de renforcement musculaire.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



ATELIER ÉPICES ET ARÔMES AVEC CAROLINE - VENDREDI 10 JUILLET

Vendredi 10 Juillet / 14h-15h30

Éveillez vos sens et révolutionnez votre cuisine !

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 2 €.*



STRETCHING TAPIS - VENDREDI 10 JUILLET

Vendredi 10 Juillet / 14h30-15h15

Le Stretching est une discipline de relaxation, douce et revitalisante, apportant son lot de bienfaits tant au niveau physique que mental.

📍 *La Dova*

€ *Gratuit.*



GYM - VENDREDI 10 JUILLET

Vendredi 10 Juillet / 15h30-16h15

Renforcement musculaire visant à améliorer la condition physique générale en développant la force, l'endurance, la souplesse, l'équilibre, la coordination et la tonicité musculaire. Exercices réalisés au poids du corps, sans matériel.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



STRETCHING DEBOUT - VENDREDI 10 JUILLET

Vendredi 10 Juillet / 16h15-16h45

Étirements réalisés debout destinés à améliorer la souplesse du corps, la mobilité des articulations et la détente musculaire.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



ACTIVITÉ COUTURE AVEC DANY, CRÉEZ VOTRE POUCHON À MAQUILLAGE - VENDREDI 10 JUILLET

Vendredi 10 Juillet / 16h30-18h30

Vous cherchez une activité créative et amusante ? Ne manquez pas notre atelier couture animé par la talentueuse Dany ! Ce vendredi, de 16h30 à 18h30, venez réaliser votre magnifique pochon de maquillage.

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 30 €.



ATELIER MICRO-MACRAMÉ AVEC CLEM, CRÉEZ VOTRE BRACELET OU VOTRE PORTE-CLÉ - SAMEDI 11 JUILLET (MATIN)

Samedi 11 Juillet / 10h-12h

Découvrez l'atelier de micro macramé avec Clémentine ! Vous cherchez une activité créative qui allie plaisir et convivialité ? Rejoignez Clémentine pour un atelier de micro macramé où vous aurez l'occasion de créer des bijoux uniques qui vous ressemblent

📍 Bibliothèque

€ Tarif unique : 35 €.



ÉCHAPPÉE D'HISTOIRE & DE SERENITÉ : ABBAYE DE TAMIÉ & CITÉ DE CONFLANS AVEC OLIVIER - SAMEDI 11 JUILLET

Samedi 11 Juillet / 13h45-17h30

Envie d'un voyage dans le temps au cœur des paysages alpins ? Rejoignez-nous pour une après-midi unique mêlant spiritualité, terroir et histoire. Rendez-vous à 13h45 à Brides-les-Bains (place de l'Office du Tourisme) pour une escapade inoubliable.

📍 Devant l'Office de Tourisme

€ Tarif unique : 35 €.



ATELIER MICRO-MACRAMÉ AVEC CLEM, CRÉEZ VOTRE COLLIER - SAMEDI 11 JUILLET (APRÈS-MIDI)

Samedi 11 Juillet / 14h30-16h30

Découvrez l'atelier de micro macramé avec Clémentine ! Vous cherchez une activité créative qui allie plaisir et convivialité ? Rejoignez Clémentine pour un atelier de micro macramé où vous aurez l'occasion de créer des bijoux uniques qui vous ressemblent

Petit Chalet du parc Thermal

Tarif unique : 50 €.



BALADE AVEC OLIVIER AU COL DES ARAVIS ET MEGÈVE - DIMANCHE 12 JUILLET

Dimanche 12 Juillet / 8h45-17h30

Grand Tour des Alpes : Entre Lac, Cols Mythiques & Prestige à Megève

Devant l'Office de Tourisme

Tarif unique : 60 €.



CONFÉRENCE ADDICTIONS (SUCRE, TABAC...) ET POIDS : L'EFFICACITÉ

D'UNE MÉTHODE MULTI-TECHNIQUES AVEC ANITA - DIMANCHE 12 JUILLET

Dimanche 12 Juillet / 9h30-10h15

Vous souhaitez vous libérer de votre dépendance au sucre, au tabac ou de comportements alimentaires envahissants, et retrouver légèreté et énergie au quotidien ? Vous aspirez à une meilleure santé et à un véritable sentiment de liberté ?

Petit Chalet du parc Thermal

Gratuit.



ÉCRIRE ET ACCUEILLIR AVEC ANITA - DIMANCHE 12 JUILLET

Dimanche 12 Juillet / 10h30-12h30

ÉCRIRE ET (AC)CUEILLIR... « On écrit pour raconter, non pour prouver » Quintilien

Petit Chalet du parc Thermal

Tarif unique : 29 €.



SE RELIER À SOI PAR LE MODELAGE DE LA TERRE AVEC ANITA - DIMANCHE 12 JUILLET

Dimanche 12 Juillet / 14h-17h

SE RELIER A SOI PAR LE MODELAGE DE LA TERRE "Il saisit la motte d'argile, lui imprime un mouvement, mélange de force et de tendresse, dans un geste qui est à la fois discipline et liberté." auteur inconnu

Petit Chalet du parc Thermal

Tarif unique : 39 €.



JEUX DE SOCIÉTÉ ENTRE AMIS OU EN FAMILLE - DIMANCHE 12 JUILLET

Dimanche 12 Juillet / 14h-17h30

Ne savez-vous pas quoi faire de votre après-midi ? Venez profiter d'un moment convivial à la salle d'exposition de la mairie ! Que ce soit entre amis ou en famille, cet endroit est parfait pour passer un bon moment tous les dimanches de 14h à 17h30.

📍 Salle d'exposition

€ Gratuit.



BAL ANIMÉ PAR SANDRINE LION - DIMANCHE 12 JUILLET

Dimanche 12 Juillet / 17h-18h30

Venez danser et chanter au bal pour des moments de plaisir !

📍 Espace scénique

€ Gratuit.



APRÈS-MIDI LOTO - CASINO DES 3 VALLÉES - DIMANCHE 12 JUILLET

Dimanche 12 Juillet / 15h

Venez vivre une expérience inoubliable lors de notre après-midi loto au prestigieux Casino des Trois Vallées !

📍 Casino des 3 Vallées

€ Entrée libre. Carte d'identité obligatoire.



DÉDICACE DU LIVRE "OSEZ VIVRE LA RETRAITE QUI VOUS RESSEMBLE" PAR F. PERA BERTHIER - 12 JUILLET

Dimanche 12 Juillet / 15h30-16h30

Dédicaces Françoise Pera-Berthier

📍 Bibliothèque

€ Gratuit.