



brides
les bains
LES 3 VALLÉES

PROGRAMME D'ANIMATION

BRIDES-LES-BAINS

18 juillet → 08 août 2026

Activités et événements

La Savoie Pittoresque

11. BRIDES-LES-BAINS — Vue à travers les Arbres

Samedi 18/07/26

> Atelier Micro-Macramé avec Clem créez votre bracelet ou votre porte-clé (matin)

- 🕒 10h-12h 📍 Petit Chalet du parc Thermal
- 💶 Tarif unique : 35 € 🧑 À partir de 5 ans

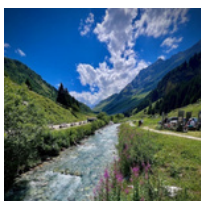
Découvrez l'atelier de micro macramé avec Clémentine !
Vous cherchez une activité créative qui allie plaisir et convivialité ?
Rejoignez Clémentine pour un atelier de micro macramé où vous aurez l'occasion de créer des bijoux uniques qui vous ressemblent



> Authentique Vanoise : Trésors Baroques & Esprit Village à Pralognan avec Olivier

- 🕒 13h45-17h30 📍 Office de Tourisme
- 💶 Tarif unique : 35 €

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.



> Atelier Micro-Macramé avec Clem, créez votre collier

- 🕒 14h30-17h30 📍 Petit Chalet du parc Thermal
- 💶 Tarif unique : 50 € 🧑 À partir de 5 ans

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



Dimanche 19/07/26

> Col de la Loze Challenge

- 🕒 07h - 16h30 📍 Office de Tourisme

Parcours 30 km : 15€
Parcours 46 km : 50€
Parcours 53 km : 50€
Parcours 117 km : 70€
Possibilité de vous inscrire jusqu'à la veille du départ
Relevez le défi du géant des Alpes !



> Échappée Royale & Jardins Secrets : Entre Lacs, Histoire et Poésie avec Olivier

- 🕒 8h15-17h30 📍 Office de Tourisme
- 💶 Tarif unique : 60 €

Envie d'une parenthèse hors du temps entre lacs majestueux et trésors cachés ? Installez-vous confortablement et laissez-vous guider pour une journée d'exception au fil de l'eau et de paysages grandioses.

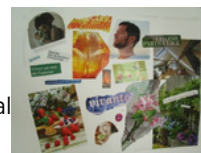


Dimanche 19/07/26

> Rêve ta vie et vis tes rêves avec Anita

- 🕒 9h30-12h30 📍 Petit Chalet parc Thermal
- 💶 Tarif unique : 39 €

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



> Sortie au Creux de l'Ours par le Col de Praslin avec Nicolas

- 🕒 13h30-17h45 📍 Office de Tourisme
- 💶 Tarif unique : 27 €

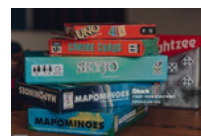
Randonnée : Découverte de la vallée des Avals



> Jeux de société entre amis ou en famille

- 🕒 14h-17h30 📍 Salle d'exposition
- 💶 Gratuit.

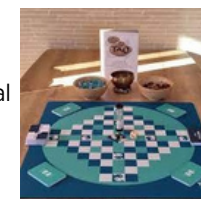
Vous ne savez pas quoi faire de votre après-midi ? Venez profiter d'un moment convivial à la salle d'exposition de la mairie ! Que ce soit entre amis ou en famille, cet endroit est parfait pour passer un bon moment tous les dimanches de 14h à 17h30.



> Le chemin des possibles avec Anita

- 🕒 14h-18h 📍 Petit Chalet du parc Thermal
- 💶 Tarif unique : 49 €

LE CHEMIN DES POSSIBLES Jeu coopératif de développement personnel



> Après-midi Loto - Casino des 3 Vallées

- 🕒 15h 📍 Casino des 3 Vallées
- 💶 Entrée libre. Carte d'identité obligatoire.

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



> Diffusion Match Finale de la Coupe du Monde ESPAGNE - ARGENTINE

- 🕒 20h30-0h 📍 Parc thermal
- 💶 Gratuit.

Rendez-vous au Parc Thermal de Brides-les-Bains pour vivre ensemble cet événement sur écran géant !



Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com

Lundi 20/07/26

> Équilibre et mobilité

- 🕒 9h15-9h45 📍 Kiosque du Parc Thermal
💶 Gratuit.



> Relax / Stretch

- 🕒 10h15-11h 📍 La Dova
💶 Gratuit.



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

> Balade Douce - Gorges aux pigeons

- 🕒 10h30-12h 📍 Office de Tourisme
💶 Gratuit.



> Circuit Training

- 🕒 11h15-12h 📍 La Dova
💶 Gratuit.



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

> Cardio step

- 🕒 12h15-13h 📍 La Dova
💶 Gratuit.



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 !

> Gym tapis

- 🕒 14h-14h45 📍 La Dova
💶 Gratuit.



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

> Stretch debout/chaise

- 🕒 15h45-16h15 📍 Kiosque du Parc Thermal
💶 Gratuit.



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.

> Conférence des Thermes "La ménopause dans tous ses états"

- 🕒 17h-18h 📍 Centre thermal
💶 Gratuit

> Sortie coucher de soleil sur le Glacier du Génepy et du Gébroulaz avec Nicolas

- 🕒 18h-22h45 📍 Office de Tourisme
💶 Tarif unique : 29 €

Randonnée au Coucher de Soleil : Une expérience inoubliable sur le secteur de Pralognan



> Atelier Spécial Détox et Anti-Fatigue avec Isabelle

- 🕒 18h-19h 📍 Petit Chalet parc Thermal
💶 Tarif unique : 15 €

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



> Conférence spécial "Bien vivre ses émotions" avec Isabelle

- 🕒 19h15-20h15 📍 Petit Chalet parc
💶 Tarif unique : 15 €

Apprenez à bien vivre vos émotions grâce aux huiles essentielles.



Mardi 21/07/26

> Eveil

- 🕒 9h15-9h45 📍 Kiosque du Parc Thermal
💶 Gratuit.



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

> Cardio boxe

- 🕒 10h30 - 11h15 📍 Kiosque
💶 Gratuit.



> Balade Intense

- 🕒 10h30 - 12h 📍 Office de Tourisme
💶 Gratuit.

Balade intense - 1h30



> Conférence des Thermes "Le stress et sa gestion"

- 🕒 11h-12h 📍 Centre thermal
💶 Gratuit

> Stretch debout

- 🕒 11h30-12h 📍 Kiosque du Parc Thermal
💶 Gratuit.



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

Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com

Mardi 21/07/26

> Pilates sur chaise

- 🕒 14h-14h45 📍 Kiosque du Parc Thermal
💶 Gratuit.



> Concours de Belote (venir en binôme)

- 🕒 14h-16h 📍 Petit Chalet
💶 2€



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 !

> Conférence des Thermes "Optimisez votre cure"

- 🕒 15h-15h45 📍 Centre thermal
💶 Gratuit.

> Atelier Art-thérapie Autoportrait avec Christine

- 🕒 15h-17h 📍 Salle d'exposition
💶 15€

Atelier ludique avec de la terre ou de la Peinture acrylique,



> Gym

- 🕒 15h15 - 16h 📍 Kiosque
💶 Gratuit.

Renforcement musculaire global au poids du corps, sans matériel.



> Conférence des Thermes "Peau, poids et nutrition"

- 🕒 17h-18h 📍 Centre thermal
💶 Gratuit.

> Démonstration de cuisine avec Martine

- 🕒 18h - 19h30 📍 La maison de Marielle
💶 2€

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



Mercredi 22/07/26

> Marché de Brides-les-Bains

- 🕒 8h-13h 📍 Parc thermal
💶 Accès libre



> Gym

- 🕒 9h-9h45 📍 Espace scénique
💶 Gratuit



> Conférence des thermes "Optimisez votre cure"

- 🕒 9h-9h45 📍 Centre thermal
💶 Gratuit

> Séance de dédicace du livre "Minceur au fil des saisons"

- 🕒 9h-11h 📍 Centre thermal
💶 Gratuit

> Pilates

- 🕒 10h-10h45 📍 La Dova
💶 Gratuit



> Conférence Comment votre cerveau peut vous aider à dormir, maigrir, ou arrêter de stresser avec Sylvia

- 🕒 10h-11h 📍 Petit Chalet
💶 Gratuit

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



> Relaxation

- 🕒 11h-11h30 📍 La Dova
💶 Gratuit



> Conférence des Thermes "Chassez les idées reçues en nutrition N°1" (Nouveauté 2026)

- 🕒 11h-12h 📍 Centre thermal
💶 Gratuit

> Sculpture sur bois avec Claude

- 🕒 13h30-17h 📍 Petit Chalet
💶 60€



Vous cherchez une activité amusante et créative ? Ne manquez pas notre atelier de sculpture sur bois qui se déroulera ce lundi de 13h30 à 17h, animé par notre talentueux Claude !

Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



04 79 55 20 64

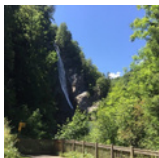
www.brides-les-bains.com

Mercredi 22/07/26

> Cascade du Morel par St Oyen avec Nicolas

🕒 13h45-17h30 📍 Office de Tourisme

€ 27€



> Marche Nordique

🕒 14h-15h30 📍 Office de Tourisme

€ Gratuit

Marche Nordique

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



> Atelier auto-hypnose avec Sylvia

🕒 14h-16h 📍 Petit Chalet

€ 29€



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



> Atelier Copines de Style - Make-up : Découvrez des astuces pour vous sublimer

🕒 17h-18h 📍 Salle d'exposition

€ 25€



> Conférence des Thermes "Pourquoi grossit-on ?"

🕒 17h-18h 📍 Centre thermal

€ Gratuit

> Bal animé par Fabien Blanc

🕒 17h-18h30 📍 Kiosque

€ Accès libre



Jeudi 23/07/26

> Éveil

🕒 9h15-9h45 📍 Kiosque

€ Gratuit



> Gym sur chaise

🕒 10h15-11h 📍 Kiosque

€ Gratuit



> Conférence des Thermes "Le sommeil et moi"

🕒 11h-12h 📍 Centre thermal

€ Gratuit

> Cardio boxe

🕒 11h15-12h 📍 Kiosque

€ Gratuit



> Concours de Tarot

🕒 14h-16h 📍 Petit Chalet

€ 2€



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 !

> Pétanque libre

🕒 14h-17h 📍 Buvette thermal

€ Gratuit

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



> Méditation / Stretch sur chaise

🕒 14h30-15h 📍 Kiosque

€ Gratuit

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



> Conférence "Reprendre le pouvoir sur sa vie, son poids et ses relations"

🕒 15h-16h 📍 Salle d'exposition

€ 5€

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



Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



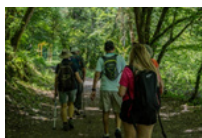
04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com

Jeudi 23/07/26

> Balade Douce - Salins-les-Thermes

🕒 15h-16h30 📍 Office de Tourisme
🆓 Gratuit



> Conférence des Thermes "Réussir son activité physique de retour chez soi "

🕒 17h-18h 📍 Centre thermal
🆓 Gratuit

> Sophrologie de groupe avec Christine

🕒 18h15-19h45 📍 Salle d'exposition
📎 17€



Séance de sophrologie avec relaxation dynamique du corps (mouvements libérateurs de tension du corps)

> Karaoké Party

🕒 20h-21h30 📍 Espace scénique
🆓 Gratuit

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



> Soirée Karaoké - Casino des 3 Vallées

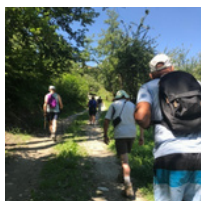
🕒 21h-1h 📍 Casino 3 Vallées
📎 Entrée libre - Carte d'identité obligatoire



Vendredi 24/07/26

> Balade Intermédiaire

🕒 9h-10h30 📍 Office de tourisme
🆓 Gratuit



> Pilates

🕒 9h15-10h 📍 Dova
🆓 Gratuit



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

Vendredi 24/07/26

> Circuit Training

🕒 11h15-12h 📍 Kiosque
🆓 Gratuit



> L'instant cuisine : Alimentation & santé mentale

🕒 11h30-12h30 📍 Centre thermal
🆓 Gratuit

> Stretching tapis

🕒 14h30-15h15 📍 Dova
🆓 Gratuit



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

> Gym

🕒 15h30-16h15 📍 Kiosque
🆓 Gratuit



> Visite guidée de la brasserie Les Mousses du Dahu (La Perrière 73120)

🕒 16h-17h 📍 Brasserie les mousses du Dahu
📎 10€
Réservation : 04 79 08 67 11



> Stretching Debout

🕒 16h15-16h45 📍 Kiosque
🆓 Gratuit



Série d'étirements qui permettent de détendre les muscles et gagner en souplesse.

> Activité couture avec Dany, créez votre sac à chaussure avec son zip assorti

🕒 16h30-18h30 📍 Petit chalet
📎 30€



> Concert - Image In'a Sound

🕒 18h-19h 📍 Kiosque
🆓 Entrée libre



Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com

Samedi 25/07/26

> Atelier Micro-Macramé avec Clem créez votre bracelet ou votre porte-clé (matin)

- 🕒 10h-12h 📍 Petit Chalet du parc Thermal
💶 Tarif unique : 35 € 🧑 À partir de 5 ans



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

> Balade avec Olivier à Courchevel

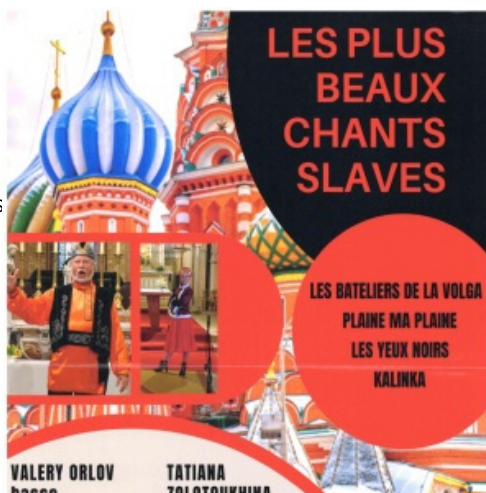
- 🕒 13h45-17h30 📍 Office de Tourisme
💶 Tarif unique : 35 €



Échappée Belle à Courchevel : Panoramas & Saveurs locales

> Concert à l'église

- 🕒 20h30-22h
💶 12€
Gratuit -12ans



Dimanche 26/07/26

> Le Grand Huit Alpin : De la Maurienne à la Tarentaise par les Cols Mythiques avec Olivier

- 🕒 8h15-17h30 📍 Office de Tourisme
💶 Tarif unique : 90 €



Prêts pour l'excursion ultime au cœur des plus grands panoramas des Alpes ? Installez-vous confortablement et laissez-vous conduire pour un voyage grandiose à travers des paysages de haute montagne à couper le souffle.

Dimanche 26/07/26

> Qui suis-je ? avec Anita

- 🕒 9h30-12h30 📍 Petit Chalet parc Thermal
💶 Tarif unique : 39 €

QUI SUIS-JE?

Atelier de dessin pour se découvrir autrement



> Sortie à l'Alpage de Montchavet avec Nicolas

- 🕒 13h30-17h45 📍 Office de Tourisme
💶 Tarif unique : 27 €

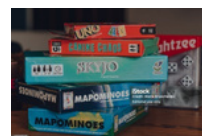
Randonnée : Alpage de Montcharvet, sous le Dent du Villard et retour par le verrou glaciaire de la Rosière



> Jeux de société entre amis ou en famille

- 🕒 14h-17h30 📍 Salle d'exposition
💶 Gratuit.

Vous ne savez 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.



> Se rencontrer à travers la couleur avec Anita

- 🕒 14h-17h 📍 Petit Chalet
💶 Tarif unique : 39 €

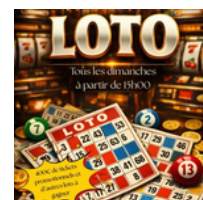
SE RENCONTRER A TRAVERS LA COULEUR
Dialoguer et jouer avec l'aquarelle



> Après-midi Loto - Casino des 3 Vallées

- 🕒 15h 📍 Casino des 3 Vallées
💶 Entrée libre. Carte d'identité obligatoire.

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



> Bal animé par Tomn'G

- 🕒 17h-18h30 📍 Kiosque
💶 Gratuit



Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com

Lundi 27/07/26

> Équilibre et mobilité

- 🕒 9h15-9h45 📍 Kiosque du Parc Thermal
💶 Gratuit.



> Relax / Stretch

- 🕒 10h15-11h 📍 La Dova
💶 Gratuit.



> Balade Douce - Gorges aux pigeons

- 🕒 10h30-12h 📍 Office de Tourisme
💶 Gratuit.



> Conférence des Thermes "L'équilibre alimentaire, trouvez vos repères !"

- 🕒 11h-12h 📍 Centre thermal
💶 Gratuit

> Circuit Training

- 🕒 11h15-12h 📍 La Dova
💶 Gratuit.



> Cardio step

- 🕒 12h15-13h 📍 La Dova
💶 Gratuit.



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 !

> Gym tapis

- 🕒 14h-14h45 📍 La Dova
💶 Gratuit.



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

> Stretch debout/chaise

- 🕒 15h45-16h15 📍 Kiosque du Parc Thermal
💶 Gratuit.



> Réflexologie avec Valérie

- 🕒 16h45-17h45 📍 Salle d'exposition
💶 13€



> Conférence des Thermes "Manger, toute une histoire !"

- 🕒 17h-18h 📍 Centre thermal
💶 Gratuit

> Atelier Spécial Rhumatismes et Arthrose avec Isabelle avec Isabelle

- 🕒 18h-19h 📍 Petit Chalet parc Thermal
💶 Tarif unique : 15 €



> Line Dance avec Valérie

- 🕒 18h-19h 📍 Salle d'exposition
💶 13€



> Concert Moonlight Duo

- 🕒 18h-19h30 📍 Kiosque
💶 Gratuit



> Marmotte et coucher de soleil avec Nicolas

- 🕒 18h-22h45 📍 Office de Tourisme
💶 29€



Mardi 28/07/26

> Eveil

- 🕒 9h15-9h45 📍 Kiosque du Parc Thermal
💶 Gratuit.



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

> Cardio boxe

- 🕒 10h30 - 11h15 📍 Kiosque
💶 Gratuit.



> Balade Intense

- 🕒 10h30 - 12h 📍 Office de Tourisme
💶 Gratuit.

Balade intense - 1h30



> Conférence des Thermes "Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les sucres"

- 🕒 11h-12h 📍 Centre thermal
💶 Gratuit

> Stretch debout

- 🕒 11h30-12h 📍 Kiosque du Parc Thermal
💶 Gratuit.



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



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com

Mardi 28/07/26

> Pilates sur chaise

- 🕒 14h-14h45 📍 Kiosque du Parc Thermal
💶 Gratuit.



> Concours de Belote (venir en binôme)

- 🕒 14h-16h 📍 Petit Chalet
💶 2€



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 !

> Conférence des Thermes "Optimisez votre cure"

- 🕒 15h-15h45 📍 Centre thermal
💶 Gratuit.

> Atelier créatif avec Christine

- 🕒 15h-17h 📍 Salle d'exposition
💶 15€

Atelier Mandala Collage et Ecriture



> Gym

- 🕒 15h15 - 16h 📍 Kiosque
💶 Gratuit.

Renforcement musculaire global au poids du corps, sans matériel.



> Conférence des Thermes "Matières grasses, poids et santé"

- 🕒 17h-18h 📍 Centre thermal
💶 Gratuit.

> Démonstration de cuisine avec Martine

- 🕒 18h - 19h30 📍 La maison de Marielle
💶 2€

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



> Pièce de théâtre "Embrasse ta mère"

- 🕒 20h30 📍 La Dova
💶 Réservation : 06.83.59.80.79



Mercredi 29/07/26

> Marché de Brides-les-Bains

- 🕒 8h-13h 📍 Parc thermal
💶 Accès libre



> Gym

- 🕒 9h-9h45 📍 Espace scénique
💶 Gratuit



> Conférence des thermes "Optimisez votre cure"

- 🕒 9h-9h45 📍 Centre thermal
💶 Gratuit

> Pilates

- 🕒 10h-10h45 📍 La Dova
💶 Gratuit



> Relaxation

- 🕒 11h-11h30 📍 La Dova
💶 Gratuit



> Conférence des Thermes "Poids, alimentation et prévention des cancers"

- 🕒 11h-12h 📍 Centre thermal
💶 Gratuit

> Sculpture sur bois avec Claude

- 🕒 13h30-17h 📍 Petit Chalet
💶 60€



Vous cherchez une activité amusante et créative ? Ne manquez pas notre atelier de sculpture sur bois qui se déroulera ce lundi de 13h30 à 17h, animé par notre talentueux Claude !

Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com

Mercredi 29/07/26

> Sortie à Plan Fournier, sous le regard du Grand Bec avec Nicolas

🕒 13h45-17h30 📍 Office de Tourisme

€ 27€



> Marche Nordique

🕒 14h-15h30 📍 Office de Tourisme

€ Gratuit

Marche Nordique

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



> Atelier auto-hypnose avec Sylvia

🕒 14h-16h 📍 Petit Chalet

€ 29€



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



> Atelier Copines de Style - Relooking - Colométrie : Découvrez les couleurs qui vous révèlent

🕒 17h-18h 📍 Salle d'exposition

€ 25€



> Conférence des Thermes "La régulation du comportement alimentaire"

🕒 17h-18h 📍 Centre thermal

€ Gratuit

> Bal animé par Charly Pag

🕒 17h-18h30 📍 Kiosque

€ Accès libre



Jeudi 30/07/26

> Éveil

🕒 9h15-9h45 📍 Kiosque

€ Gratuit



> Gym sur chaise

🕒 10h15-11h 📍 Kiosque

€ Gratuit



> Conférence des Thermes "Arthrose, poids, alimentation et activité physique"

🕒 11h-12h 📍 Centre thermal

€ Gratuit

> Cardio boxe

🕒 11h15-12h 📍 Kiosque

€ Gratuit



> Concours de Tarot

🕒 14h-16h 📍 Petit Chalet

€ 2€



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 !

> Pétanque libre

🕒 14h-17h 📍 Buvette thermal

€ Gratuit

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



> Méditation / Stretch sur chaise

🕒 14h30-15h 📍 Kiosque

€ Gratuit

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



> Conférence "Reprendre le pouvoir sur sa vie, son poids et ses relations"

🕒 15h-16h 📍 Salle d'exposition

€ 5€

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

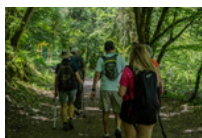


Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité

Jeudi 30/07/26

> Balade Douce - Salins-les-Thermes

🕒 15h-16h30 📍 Office de Tourisme
🆓 Gratuit



> Conférence des Thermes "Protéines, santé, régime végétarien"

🕒 17h-18h 📍 Centre thermal
🆓 Gratuit

> Sophrologie de groupe avec Christine

🕒 18h15-19h45 📍 Salle d'exposition
📎 17€



Séance de sophrologie avec relaxation dynamique du corps (mouvements libérateurs de tension du corps)

> Karaoké Party

🕒 20h-21h30 📍 Espace scénique
🆓 Gratuit

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



> Soirée Karaoké - Casino des 3 Vallées

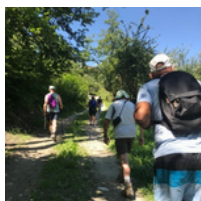
🕒 21h-1h 📍 Casino 3 Vallées
📎 Entrée libre - Carte d'identité obligatoire



Vendredi 31/07/26

> Balade Intermédiaire

🕒 9h-10h30 📍 Office de tourisme
🆓 Gratuit



> Pilates

🕒 9h15-10h 📍 Dova
🆓 Gratuit



> Conférence des Thermes "Chassez les idées reçues en nutrition N°2" (nouveau 2026)

🕒 11h-12h 📍 Centre thermal
🆓 Gratuit

Vendredi 31/07/26

> Circuit Training

🕒 11h15-12h 📍 Kiosque
🆓 Gratuit



> Stretching tapis

🕒 14h30-15h15 📍 Dova
🆓 Gratuit



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

> Gym

🕒 15h30-16h15 📍 Kiosque
🆓 Gratuit



> Visite guidée de la brasserie Les Mousses du Dahu (La Perrière 73120)

🕒 16h-17h 📍 Brasserie les mousses du Dahu
📎 10€
Réservation : 04 79 08 67 11



> Stretching Debout

🕒 16h15-16h45 📍 Kiosque
🆓 Gratuit



Série d'étirements qui permettent de détendre les muscles et gagner en souplesse.

> Activité couture avec Dany, créez votre pochon à maquillage

🕒 16h30-18h30 📍 Petit chalet
📎 30€



> Récital de Violon - Glenn Zuili

🕒 20h30
📎 Participation libre
📍 Église St Étienne



Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com

Samedi 01/08/26

> Atelier Micro-Macramé avec Clem créez votre bracelet ou votre porte-clé (matin)

- 🕒 10h-12h 📍 Petit Chalet du parc Thermal
💶 Tarif unique : 35 € 👤 À partir de 5 ans

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

> Atelier Micro-Macramé avec Clem, créez votre collier

- 🕒 14h30-17h30 📍 Petit Chalet
💶 Tarif unique : 50 € 👤 À partir de 5 ans

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



Dimanche 02/08/26

> Les Toits de l'Europe : Petit Saint-Bernard, Géant de Tignes & Col de l'Iseran avec Olivier

- 🕒 8h15-17h30 📍 Office de Tourisme
💶 Tarif unique : 60 €

Prêts à toucher les nuages et à franchir le plus haut col routier d'Europe ? Installez-vous confortablement et laissez-vous guider pour une journée absolument spectaculaire sur la légendaire Route des Grandes Alpes.



> Conférence Addictions (sucre, tabac...) et poids : l'efficacité d'une méthode multi-techniques avec Anita

- 🕒 9h30-12h30 📍 Petit Chalet parc Thermal
💶 Gratuit - inscription à l'office



Dimanche 19/07/26

> Écrire et Accueillir avec Anita

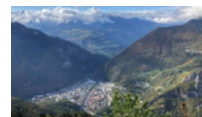
- 🕒 10h30-12h30 📍 Petit Chalet
💶 29€
« On écrit pour raconter, non pour prouver »
Quintilien



> Sortie découverte à la Croix de Feissons avec Nicolas

- 🕒 13h30-17h45 📍 Office de Tourisme
💶 Tarif unique : 27 €

Randonnée inoubliable à la Croix de Feissons



> Jeux de société entre amis ou en famille

- 🕒 14h-17h30 📍 Salle d'exposition
💶 Gratuit.

Vous ne savez 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.



> Se relier à soi par le modelage de la terre avec Anita

- 🕒 14h-17h 📍 Petit Chalet
💶 Tarif unique : 39 €

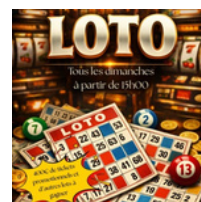
"Il saisit la motte d'argile, lui imprime un mouvement, mélange de force et de tendresse, dans un geste qui est à la fois discipline et liberté."
auteur inconnu



> Après-midi Loto - Casino des 3 Vallées

- 🕒 15h 📍 Casino des 3 Vallées
💶 Entrée libre. Carte d'identité obligatoire.

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



> Bal animé par Sandrine Lion

- 🕒 17h-18h30 📍 Kiosque
💶 Gratuit



Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité

Lundi 03/08/26

> Équilibre et mobilité

- 🕒 9h15-9h45 📍 Kiosque du Parc Thermal
💰 Gratuit.



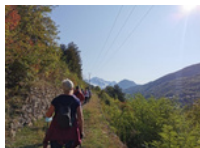
> Relax / Stretch

- 🕒 10h15-11h 📍 La Dova
💰 Gratuit.



> Balade Douce - Gorges aux pigeons

- 🕒 10h30-12h 📍 Office de Tourisme
💰 Gratuit.



> Conférence des Thermes "La ménopause dans tous ses états"

- 🕒 11h-12h 📍 Centre thermal
💰 Gratuit

> Circuit Training

- 🕒 11h15-12h 📍 La Dova
💰 Gratuit.



> Cardio step

- 🕒 12h15-13h 📍 La Dova
💰 Gratuit.



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 !

> Gym tapis

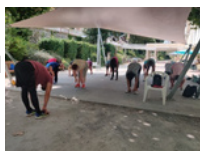
- 🕒 14h-14h45 📍 La Dova
💰 Gratuit.



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

> Stretch debout/chaise

- 🕒 15h45-16h15 📍 Kiosque du Parc Thermal
💰 Gratuit.



> Réflexologie avec Valérie

- 🕒 16h45-17h45 📍 Salle d'exposition
💰 13€



> Conférence des Thermes "Chassez les idées reçues en nutrition N°1" (Nouveauté 2026)

- 🕒 17h-18h 📍 Centre thermal
💰 Gratuit

> Atelier Spécial Minceur et Beauté avec Isabelle

- 🕒 18h-19h 📍 Petit Chalet parc Thermal
💰 Tarif unique : 15 €



> Line Dance avec Valérie

- 🕒 18h-19h 📍 Salle d'exposition
💰 13€



> Apprenez à Confectionner votre trousse de secours à base d'huiles essentielles avec Isabelle

- 🕒 19h15-20h15 📍 Petit Chalet
💰 15€



> Coucher de soleil avec Nicolas

- 🕒 18h-22h45 📍 Office de Tourisme
💰 29€



Mardi 04/08/26

> Eveil

- 🕒 9h15-9h45 📍 Kiosque du Parc Thermal
💰 Gratuit.



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

> Cardio boxe

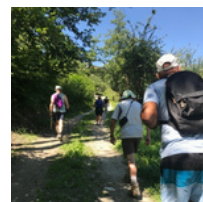
- 🕒 10h30 - 11h15 📍 Kiosque
💰 Gratuit.



> Balade Intense

- 🕒 10h30 - 12h 📍 Office de Tourisme
💰 Gratuit.

Balade intense - 1h30



> Stretch debout

- 🕒 11h30-12h 📍 Kiosque
💰 Gratuit.



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



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com

Mardi 04/08/26

> Pilates sur chaise

- 🕒 14h-14h45 📍 Kiosque du Parc Thermal
💶 Gratuit.



> Concours de Belote (venir en binôme)

- 🕒 14h-16h 📍 Petit Chalet
💶 2€



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 !

> Conférence des Thermes "Optimisez votre cure"

- 🕒 15h-15h45 📍 Centre thermal
💶 Gratuit.

> Atelier Art-thérapie Autoportrait avec Christine

- 🕒 15h-17h 📍 Salle d'exposition
💶 15€

Atelier ludique avec de la terre ou de la Peinture acrylique



> Gym

- 🕒 15h15 - 16h 📍 Kiosque
💶 Gratuit.

Renforcement musculaire global au poids du corps, sans matériel.



> Conférence des Thermes "Le sommeil et moi "

- 🕒 17h-18h 📍 Centre thermal
💶 Gratuit.

> Démonstration de cuisine avec Martine

- 🕒 18h - 19h30 📍 La maison de Marielle
💶 2€

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



> Pièce de théâtre ""Embrasse ta mère""

- 🕒 20h30 📍 La Dova
💶 Réservation : 06.83.59.80.79



Mercredi 05/08/26

> Marché de Brides-les-Bains

- 🕒 8h-13h 📍 Parc thermal
💶 Accès libre



> Gym

- 🕒 9h-9h45 📍 Espace scénique
💶 Gratuit



> Conférence des thermes "Optimisez votre cure"

- 🕒 9h-9h45 📍 Centre thermal
💶 Gratuit

> Pilates

- 🕒 10h-10h45 📍 La Dova
💶 Gratuit



> Conférence : Comment votre cerveau peut vous aider à dormir, maigrir, ou arrêter de stresser avec Sylvia

- 🕒 10h-11h 📍 Petit Chalet
💶 Gratuit

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



> Relaxation

- 🕒 11h-11h30 📍 La Dova
💶 Gratuit



> Sculpture sur bois avec Claude

- 🕒 13h30-17h 📍 Petit Chalet
💶 60€

Vous cherchez une activité amusante et créative ? Ne manquez pas notre atelier de sculpture sur bois qui se déroulera ce lundi de 13h30 à 17h, animé par notre talentueux Claude !



> Sortie découverte montagne avec Nicolas

- 🕒 13h45-17h30 📍 Office de Tourisme
💶 Gratuit - inscription à l'office



> Atelier auto-hypnose avec Sylvia

- 🕒 14h-16h 📍 Petit Chalet
💶 29€

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



Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com

Mercredi 05/08/26

> Marche Nordique

🕒 14h-15h30 📍 Office de Tourisme

🆓 Gratuit

Marche Nordique

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



> Atelier Copines de Style - Relooking - Morphologie : Découvrez comment créer des tenues qui vous révèlent

🕒 17h-18h 📍 Salle d'exposition

📄 25€



> Conférence des Thermes "Pourquoi grossit-on ?"

🕒 17h-18h 📍 Centre thermal

🆓 Gratuit

> Bal animé par Fabienne Blanc

🕒 17h-18h30 📍 Kiosque

🆓 Accès libre



Jeudi 06/08/26

> Éveil

🕒 9h15-9h45 📍 Kiosque

🆓 Gratuit



> Gym sur chaise

🕒 10h15-11h 📍 Kiosque

🆓 Gratuit



> Conférence des Thermes "Réussir son activité physique de retour chez soi"

🕒 11h-12h 📍 Centre thermal

🆓 Gratuit

> Cardio boxe

🕒 11h15-12h 📍 Kiosque

🆓 Gratuit



> Concours de Tarot

🕒 14h-16h 📍 Petit Chalet

📄 2€



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 !

> Pétanque libre

🕒 14h-17h 📍 Buvette thermal

🆓 Gratuit

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



> Méditation / Stretch sur chaise

🕒 14h30-15h 📍 Kiosque

🆓 Gratuit

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



> Conférence "Reprendre le pouvoir sur sa vie, son poids et ses relations"

🕒 15h-16h 📍 Salle d'exposition

📄 5€

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



Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



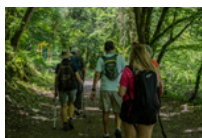
04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com

Jeudi 06/08/26

> Balade Douce - Salins-les-Thermes

🕒 15h-16h30 📍 Office de Tourisme
📌 Gratuit



> Conférence des Thermes "Peau, poids et nutrition" -

🕒 17h-18h 📍 Centre thermal
📌 Gratuit

> Concert Voyage D'été à l'Église

🕒 18h 📍 Église St Étienne
📌 Participation libre - Minimum souhaité 5€ PAS DE CB



> Sophrologie de groupe avec Christine

🕒 18h15-19h45 📍 Salle d'exposition
📌 17€



Séance de sophrologie avec relaxation dynamique du corps (mouvements libérateurs de tension du corps)

> Blind Test Live

🕒 20h-21h30 📍 Espace scénique
📌 Gratuit



> Soirée Karaoké - Casino des 3 Vallées

🕒 21h-1h 📍 Casino 3 Vallées
📌 Entrée libre - Carte d'identité obligatoire



Vendredi 07/08/26

> Brocante

🕒 8h 📍 Parc thermal
📌 Entrée libre



> Pilates

🕒 9h15-10h 📍 Dova
📌 Gratuit



> L'instant cuisine : Petit déjeuner

🕒 11h-12h 📍 Centre thermal
📌 Gratuit

Vendredi 07/08/26

> Circuit Training

🕒 11h15-12h 📍 Kiosque
📌 Gratuit



> Atelier Épices et Arômes avec Caroline

🕒 14h-15h30 📍 Petit chalet
📌 2€



> Stretching tapis

🕒 14h30-15h15 📍 Dova
📌 Gratuit



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

> Gym

🕒 15h30-16h15 📍 Kiosque
📌 Gratuit



> Visite guidée de la brasserie Les Mousses du Dahu (La Perrière 73120)

🕒 16h-17h 📍 Brasserie les mousses du Dahu
📌 10€
Réservation : 04 79 08 67 11



> Stretching Debout

🕒 16h15-16h45 📍 Kiosque
📌 Gratuit



Série d'étirements qui permettent de détendre les muscles et gagner en souplesse.

> Activité couture avec Dany, créez votre masque de sommeil

🕒 16h30-18h30 📍 Petit chalet
📌 30€



Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com

Samedi 08/08/26

> Atelier Micro-Macramé avec Clem créez votre bracelet ou votre porte-clé (matin)

🕒 10h-12h 📍 Petit Chalet du parc Thermal

💶 Tarif unique : 35 € 👤 À partir de 5 ans

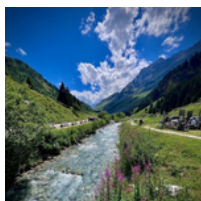


Découvrez l'atelier de micro macramé avec Clémentine !
Vous cherchez une activité créative qui allie plaisir et convivialité ?
Rejoignez Clémentine pour un atelier de micro macramé où vous aurez l'occasion de créer des bijoux uniques qui vous ressemblent

> Authentique Vanoise : Trésors Baroques & Esprit Village à Pralognan avec Olivier

🕒 13h45-17h30 📍 Office de Tourisme

💶 35€

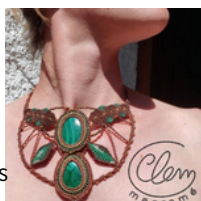


Envie de vous ressourcer au plus près des sommets et des traditions ? Embarquez pour une après-midi au cœur d'une montagne vraie et préservée. Rendez-vous à 13h45 à Brides-les-Bains (place de l'Office du Tourisme) pour une escapade grand format.

> Atelier Micro-Macramé avec Clem, créez votre collier

🕒 14h30-17h30 📍 Petit Chalet

💶 Tarif unique : 50 € 👤 À partir de 5 ans



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



> Transport vers Méribel :

Par la télécabine les samedis et dimanches de 09h30 à 16h30 - 5€, achat du forfait par la borne automatique devant la télécabine

Les vendredis en navette - 5€ la billet, règlement en espèce auprès du chauffeur ou par CB à l'Office de Tourisme

 EN SERVICE LE VENDREDI EXCLUSIVEMENT	 DU VENDREDI 10/07 AU VENDREDI 28/08	 TARIF UNIQUE PIETON/VTT (ADULTE, ENFANT)	 TICKET À PRENDRE EXCLUSIVEMENT AUPRÈS DU CHAUFFEUR ESPÈCES UNIQUEMENT	 NAVETTE 50 PLACES + REMORQUE VTT
BRIDES → MÉRIBEL				
BRIDES-LES-BAINS	09H45	10H45	13H45	16H20
LES ALLUES	09H00	10H00	14H00	16H35
CHAUDANNE	09H15	10H15	14H15	16H50
MOTTARET OFFICE DE TOURISME	09H23	10H23	14H23	16H58
MOTTARET CHATELET	09H25	10H25	14H25	17H00
MÉRIBEL → BRIDES				
MOTTARET CHATELET	09H30	10H30	14H30	17H15
MOTTARET OFFICE DE TOURISME	09H32	10H32	14H32	17H17
CHAUDANNE	09H40	10H40	14H40	17H25
LES ALLUES	09H55	10H55	14H55	17H40
BRIDES-LES-BAINS	10H10	12H10	15H10	17H55

Ateliers payants : Inscription en ligne ou à l'office au plus tard à 17h la veille de l'activité



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com



04 79 55 20 64

www.brides-les-bains.com