



CONSEIL
BIEN-ÊTRE
N°12

RESSOURCEZ VOUS
RE-ENERGISE YOURSELF
SCHÖPFEN SIE NEUE KRAFT



ÉTÉ/SUMMER/SOMMER 2019

CONSEIL N°4

Reconnectez vous à vous-même

Get back in touch with yourself
Finden Sie zu sich selbst zurück





65
MAGASINS / SERVICES

65 SHOPS / SERVICES

65 GESCHÄFTE / SERVICES

14
HÔTELS

4
RÉSIDENCES

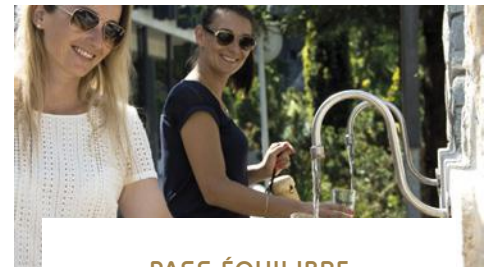
14 HOTELS /
4 RESIDENCES

14 HOTELS /
4 UNTERKÜNFTE

Niché dans les montagnes verdoyantes, Brides est prévu pour le lâcher prise. Appuyez sur le bouton pause et passez en mode détente. Avec la complicité des Bridoïis, tout devient simple dans un cadre cosy.

Nestled in the lush, green mountains, Brides is designed for letting go. Press the pause button and switch into relaxation mode. With the help of the welcoming Brides locals, everything is simple and stress-free in a cosy setting.

Brides-les-Bains ist zur Entspannung wie geschaffen, eingebettet zwischen dem Grün der Berge. Drücken Sie auf Pause und wechseln Sie in den Entspannungsmodus. Durch die Herzlichkeit und die gemütliche Umgebung lösen sich alle Ihre Probleme in Luft auf.



PASS ÉQUILIBRE

Profitez d'une cascade d'avantages dans la station ! Gratuités et réductions sur une sélection d'activités, spectacles et commerces partenaires.

Pass en Vente à l'Office de Tourisme.

Enjoy a host of benefits in the resort! Freebies and discounts on a selection of activities, shows and partnering shops. Pass available to buy at the Tourist Office.

Pass available to buy at the Tourist Office

Genießen Sie eine Vielzahl von Vorteilen im Resort! Werbegeschenke und Rabatte auf eine Auswahl von Aktivitäten, Shows und partnerschaftlichen Geschäften.

Der Pass kaufen Sie direkt en Tourismusbüro an.

NATURE

+260
MEUBLÉS

+260 FURNISHED
RENTAL
ACCOMMODATIONS

+260 MÖBLIERTE
UNTERKÜNFTE

2 700 M²

D'ESPACE DE SOINS
ET BIEN-ÊTRE

2,700 M² OF
TREATMENT AND
WELL-BEING AREAS

2 700 M² KUR- UND
WELLNESSCENTER

Le
Grand
Spa
Thermal
THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

3

BASSINS

3 POOLS

3 BECKEN

Le
Grand
Spa
Thermal
THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



CURES
CONVENTIONNÉ
(18J)

STATE-SUBSIDISED
COURSES OF
TREATMENT
(18J)

KUR
(KASSENLEISTUNG)
(18J)



SÉJOURS
MINCEUR ET
BIEN-ÊTRE
(3 À 9J)

SLIMMING AND
WELL-BEING BREAKS
(3 À 9J)

DIÄT- UND
WELLNESSAU-
FENTHALTE (3 À 9J)

30

CONFÉRENCES,
ATELIERS, OU
COURS DE CUISINE
PAR SEMAINE

30 WEEKLY
CONFERENCES,
WORKSHOPS AND
COOKERY LESSONS

30 WÖCHENTLICHE
VORTRÄGE,
WORKSHOPS UND
KOCHKURSE

39

ACTIVITÉS
DE MIEUX ÊTRE
OU RELAXATION
PAR SEMAINE
(YOGA, PILATES,
SOPHROLOGIE,
STRETCHING)

WEEKLY
WELL-BEING
AND RELAXATION
ACTIVITIES
(YOGA, PILATES,
SOPHROLOGY,
STRETCHING)

WÖCHENTLICHE(R)
WOHL-FÜHL-SPORT
UND ENTSPANNUNG
(YOGA, PILATES,
SOPHROLOGIE,
DEHNGYMNASTIK)



BIEN-ÊTRE

Profitez de l'expertise des Thermes pour vous alléger le corps et l'esprit. Ici, l'eau est une véritable ressource. Laissez vous flotter sans modération au Grand Spa Thermal ou en cure. Brides vous invite à découvrir ses vertues approuvées.

Benefit from Les Thermes' expertise to lighten your body and mind. To us, water is a precious resource. Float to your heart's content in the Grand Spa Thermal, or through a series of treatments. Brides invites you to discover the water's recognised properties.

Lassen Sie sich in die erfahrenen Arme der Thermes zurückfallen und entspannen Sie Körper und Geist. Wasser bekommt hier eine ganz neue Bedeutung. Lassen Sie sich im Grand Spa Thermal oder in der Kur treiben. Brides-les-Bains lädt Sie auf eine Entspannungsreise altbewährter Methoden ein.



CONSEIL N°1

Jetez-vous à l'eau

*Take the plunge
Stürzen Sie sich ins Wasser*



CONSEIL N°3

Réveillez vos papilles

Awaken your taste buds
Schmeicheln Sie Ihrem Gaumen!





Comment maîtriser les saveurs et l'équilibre ? Il faut tout simplement être un bon chef ! Notre cuisine d'expert va vous surprendre : mousse au chocolat allégé, aioli revisité, blinis aux flocons d'avoine avec sa compote de fruits de saison. Allier la découverte au plaisir, à Brides, c'est possible !

How do you combine flavour with healthy eating? You just need a good chef! Our expert cuisine will surprise you: light chocolate mousse, aioli with a new twist, oatflake blinis with seasonal fruit compote. Mixing discovery with deliciousness is possible, in Brides!

Würze und Ausgeglichenheit in Einem? Man muss nur ein guter Küchenchef sein! Unsere Expertenküche wird Sie überraschen: ein leichtes Mousse au Chocolat, neu interpretiertes Aioli, Blinis aus Haferflocken und Kompott aus saisonalen Früchten. Brides macht die Kombination aus Neuem und Genuss möglich!



LABEL DIÉTÉTIQUE

Le Label Diététique n'est pas une contrainte mais un esprit créé par les acteurs de la station pour assurer une cuisine innovante, équilibrée et bonne ! C'est une garantie, forte de 73 critères obligatoires et assurée par les diététiciennes, d'une prise en charge diététique complète. Unique en France !

Our Slimming Label is not about restrictions, but was designed by the resort's key players to provide innovative, healthy, good food! It's the guarantee, backed up by 73 mandatory criteria and overseen by nutritionists, of a complete healthy-eating approach. Unique in France!

Das Diät-Label ist keine Einschränkung, sondern ein Motto, welches vor Ort kreiert wurde, um eine innovative, ausgeglichene und köstliche Küche sicherzustellen! Eine 73 Pflichtkriterien starke Garantie, die von den Diätköchen und der Umstellung des Ernährungsprogramms abgesichert wird. Einmalig in ganz Frankreich!



DU 13 AU 15 JUIN 2019

FESTIVAL ÉQUILIBRE & GOURMANDISE

Un festival alliant notre savoir-faire cuisine et un esprit bien-être. Démonstrations des chefs, ateliers, conférences, animations, et soirées festives.

A festival that combines our cooking expertise with well-being. Cookery demonstrations, workshops, conferences, entertainment and fun nights out.

Ein Festival, welches unser Know-How in der Küche mit dem Wohl-Fühl-Faktor verbindet. Kochshows, Workshops, Vorträge, Programmpunkte und Abendveranstaltungen.



Comment résister aux paysages mythiques qui vous entourent ! Roulez, glissez ou randonnez au cœur des 3 Vallées...Brides est le camp de base idéal pour découvrir la région.

How can you resist the legendary landscapes that surround you! Ride, glide or hike through the heart of Les 3 Vallées... Brides is the perfect base camp from which to discover the region.

Man kann den mythischen Landschaften, die einen hier umgeben, nicht widerstehen. Fahren, Gleiten oder Spazieren im Herzen des Skigebiets Trois Vallées... Brides ist der ideale Ausgangspunkt, um die Region zu erkunden.



GRATUIT FREE


MÉRIBEL ↔ BLB
5 rotations par jour
7j/7 en Juillet/Août
5 roundtrips per day
7 days a week in July/August

COURCHEVEL ↔ BLB
5 rotations
Dimanche - Juillet/Août
5 roundtrips
Sundays - July/August

AU PIED DU
PARC NATIONAL
DE LA VANOISE

AT THE FOOT OF THE
VANOISE NATIONAL PARK

AM FUSSE DES
NATIONALPARKS VANOISE



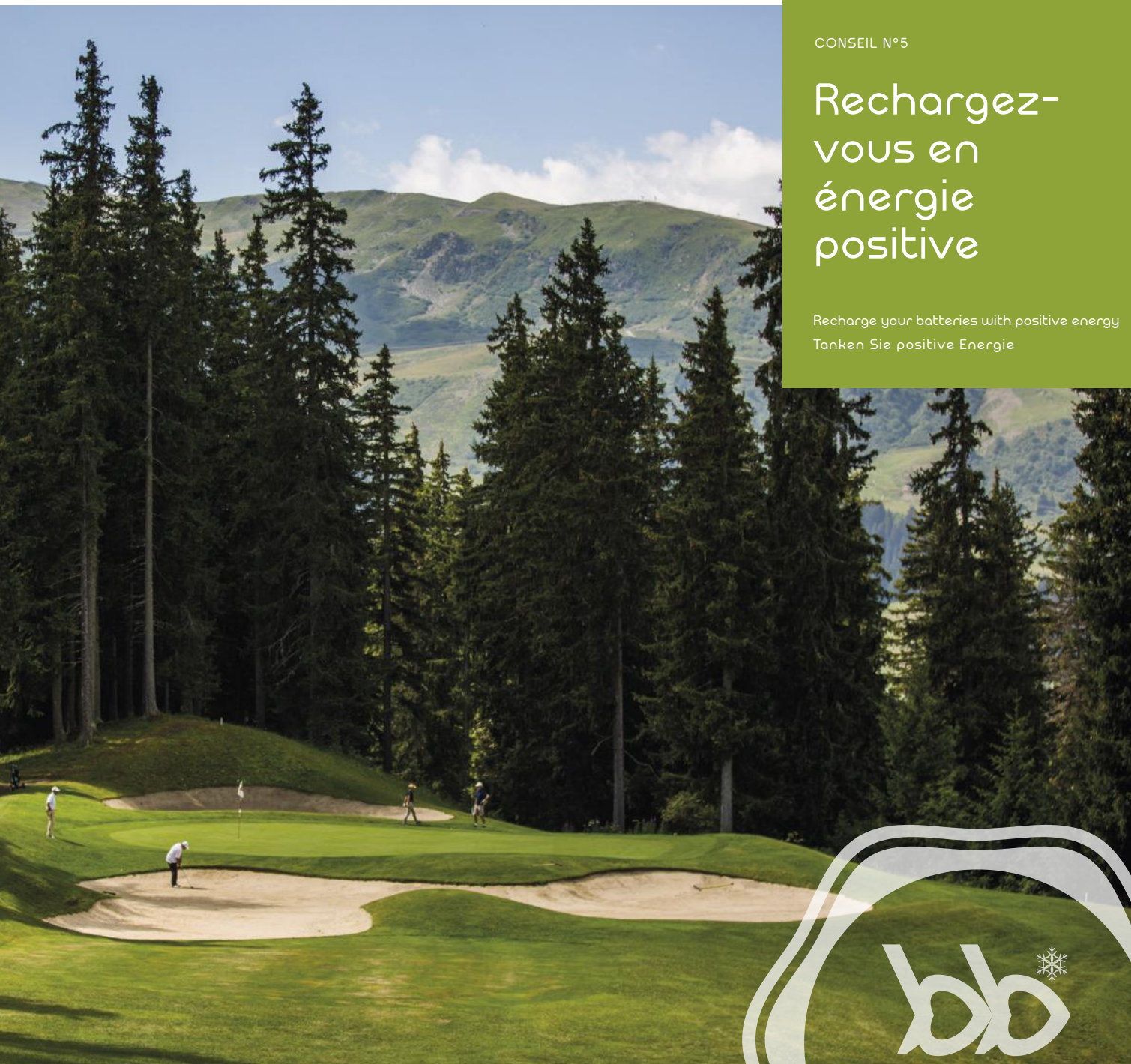
SPORT



CONSEIL N°5

Rechargez-vous en énergie positive

Recharge your batteries with positive energy
Tanken Sie positive Energie



ANIMATIONS & FESTIVALS



BALADES

Avec 20 séances / semaine, de douce à tonique, proposées par l'Office de Tourisme ou ses prestataires; la marche est l'activité « reine » pour un objectif personnel de forme et de bien-être. Nos animateurs diplômés vous accompagnent à la découverte de Brides et ses alentours.
1 à 2 balades par jour 7j/7.

*With 20 walks per week, ranging from gentle to invigorating, offered by the Tourist Office or its service providers; walking is a "star" activity for achieving personal fitness and well-being goals. Our qualified guides will accompany you in your discovery of Brides and the surrounding area.
1 or 2 walks 7 days a week.*



GYM

La Gym douce ou tonique 6j/7 pour un réveil musculaire en douceur ou dynamique. Chacun peut (re) trouver une activité à sa convenance et sa forme physique.

Gentle or toning gym sessions are available 6 days a week for an easy or demanding warm-up. There's an activity to suit everyone's preferences and level of physical fitness.



DANSE / MUSIQUE

2 bals par semaine qui vous procureront de l'exercice physique opéré dans une ambiance de plaisir et de partage. 1 concert live presque toutes les semaines de la saison thermale : tout style, toute ambiance, il suffit de venir apprécier et pourquoi pas, se mettre à danser...

2 dances per week, offering both physical exercise and a fun, sociable atmosphere. 1 live concert almost every week during the thermal spa season: style, atmosphere, you only have to come and see to get inspired and, why not, shake your stuff on the dance floor...

CONSEIL N°6

Vibrez au gré de vos envies

Do exactly what you want to do
Folgen Sie Ihren Interessen



BRIDES EVASION EXCURSIONS DU DIMANCHE

La journée, pour s'évader loin ou près, pour faire une découverte... Anney, Chamonix, Courchevel, Ferme de Pépé Nicolas.

Take a day for to get away from it all, near or far, and enjoy a cultural discovery experience... Anney, Chamonix, Courchevel, Pépé Nicolas Farm.



16 AU 18 MAI

BRIDES FAIT SA COMÉDIE

Le Festival « Brides fait sa Comédie » vous propose 3 soirées de rire et de franchises rigolades associant jeunes talents et artistes confirmés.

The "Brides Fait Sa Comédie" festival offers 3 nights of laughter and great fun with a mix of young talent and established stand-ups.

Das Festival « Brides fait sa Comédie » bietet Ihnen drei Abende voller Gelächter und Lachsalven in einer Kombination aus jungen Talenten und bewährten Künstlern.



13 AU 15 JUIN

FESTIVAL ÉQUILIBRE & GOURMANDISE

Un festival alliant notre savoir-faire cuisine et un esprit bien-être. Démonstrations des chefs, ateliers, conférences, animations, et soirées festives.

A festival combining our cookery expertise with a healthy approach. Chef demonstrations, conferences, entertainment and fun nights out.

Ein Festival, welches unser Know-How der Küche mit dem Wohl-Fühl-Faktor verbindet. Kochshows, Workshops, Vorträge, Programmpunkte und Abendveranstaltungen.



4 AU 7 JUILLET

ÇA JAZZ À BRIDES

Rendez-vous dans le parc thermal pour vibrer au son du Jazz, de la Soul, du Funk et du Blues lors des 10 concerts gratuits de haut niveau !

Visit the Thermal Spa Centre to dance to the sound of Jazz, Soul, Funk and Blues at 10 free top-level concerts!

Begeben Sie sich in den Thermalpark und lassen Sie Ihr Herz im Rhythmus des Jazz, Souls, Funks und Blues auf den 10 kostenlosen, erstklassigen Konzerten schlagen!



3 AU 6 OCTOBRE

FESTIVAL DU FILM D'ANGOULÊME

C'est le meilleur du Festival d'Angoulême qui se déplace à Brides avec la projection des films primés et des avant-premières en présence des équipes de film.

The best of the Angoulême Festival comes to Brides with screenings of award-winning films and sneak previews in the company of cast and crew.

Das ist das Sahnehäubchen des Filmfestivals von Angoulême in Brides, mit Ausstrahlungen ausgezeichneter Filme und Vorpremierer in Anwesenheit der Filmteams.

4
FESTIVALS
4 FESTIVALS
4 FESTIVALS

6
FÊTES LOCALES
6 LOCAL CELEBRATIONS
6 STADTFESTE

80
ACTIVITÉS PAR SEMAINE, 50% GRATUITES
80 WEEKLY ACTIVITIES, 50% FREE-OF-CHARGE
80 WÖCHENTLICHE AKTIVITÄTEN, 50% KOSTENLOS

FÊTES LOCALES
FÊTE DE FONTAINE MAI
FÊTE NATIONALE JUILLET
FÊTE DU PARC JUILLET
FESTIVAL BAROQUE DE TARENTEISE AOÛT
BRIDIÉVALE AOÛT
FÊTE DE LA SAULCE SEPTEMBRE

Entre festivals et fêtes, pas le temps de s'ennuyer à Brides-les-Bains. L'équipe animation élabore avec soin un programme varié pour vous donner l'envie de mieux bouger avec un panel d'activités qui contribueront à votre recherche de bien-être et votre quête de santé.

Between festivals and celebrations, there's no chance of getting bored in Brides-les-Bains. The entertainments team carefully designs a varied programme that will make you want to get up and moving with a range of activities that will aid your search for well-being and quest for good health.

In Brides-les-Bains haben Sie keine Zeit sich zwischen den Festivals und Festivitäten zu langweilen. Das Veranstaltungsteam bietet ein ausgeklügeltes und vielfältiges Programm an und macht Ihnen Lust auf Bewegung mit einer Palette an Aktivitäten, die zur Steigerung Ihres Wohlbefindens und Ihres Gesundheitsweges beitragen.



OFFICE DE TOURISME | TOURIST OFFICE | TOURISMUSBÜRO

BP 28 | 73572 Brides-les-Bains cedex | France

Tél. +33 (0)4 79 55 20 64 | Fax : +33 (0)4 79 55 20 40

contact@brides-les-bains.com | www.brides-les-bains.com

HORAIRES D'OUVERTURE | OPENING TIME | ÖFFNUNGSZEITEN

De Mai à Septembre | From May to September | Von Mai bis September

Du lundi au vendredi | Monday to Friday | Montags bis freitags :

9h - 12h | 14h - 18h30 | 9am - 12pm | 2pm - 6.30pm

Samedi et dimanche | Saturday and Sunday | Samstags und sonntags :

9h - 12h | 14h - 18h | 9am - 12pm | 2pm - 6pm

En Octobre | October | Im Oktober

Tous les jours | every day | Täglich : 9h - 12h | 14h - 18h | 9am - 12pm | 2pm - 6pm

De Novembre à mi-Décembre | From November to mid-December | Von November bis Mitte Dezember

Du lundi au vendredi | Monday to Friday | Montags bis freitags :

9h - 12h | 14h - 18h | 9am - 12pm | 2pm - 6pm

De Décembre à Avril | From December to April | Von Dezember bis April

Tous les jours | every day | Täglich : 9h - 12h | 14h30 - 18h30 | 9am - 12pm | 2.30pm - 6.30pm

RETROUVEZ BRIDES-LES-BAINS SUR

FOLLOW BRIDES-LES-BAINS ON | ENTDECKEN SIE BRIDES-LES-BAINS AUF



RETROUVEZ LES CONSEILS DE PROFESSIONNELS SUR BRIDES-LES-BAINS.COM*

*LIKE A PRO / FIND OUR PROFESSIONALS' TOP TIPS AT BRIDES-LES-BAINS.COM | EXPERTENTIPPS / FINDEN SIE DIE EXPERTENTIPPS AUF BRIDES-LES-BAINS.COM

