

N A T U R E I T H E R M A L I S M E I B I E N - É T R E



ÉTÉ/SUMMER/SOMMER 2020

N A T U R E I T H E R M A L S P A I W E L L - B E I N G I N A T U R I T H E R M A L B A D I W E L L N E S S



AURÉLIE RIBOUD
PSYCHOLOGUE, THÉRAPIE BRÈVE
ET INTÉGRATIVE

Pour bouger corps et esprit, dites stop à vos pensées bloquantes. A Brides, tout est possible.

*Get your body and mind into gear with positive thinking.
In Brides, anything is possible.*

*Um Körper und Geist in Bewegung zu halten,
sagen Sie Stopp zu Ihren blockierenden Gedanken.
In Brides ist alles möglich.*

CONSEIL N°4

**Reconnectez
vous
à vous-même**

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



NATURE

**Mouvement = changement !**

Ce n'est pas une formule mathématique mais bien l'idée que Brides-les-Bains veut vous démontrer. Bougez vos habitudes, bougez vos aptitudes, enfin bougez votre vision des vacances, c'est une des clefs d'un séjour réussi.

*Get a move on and make that change!
What Brides-les-Bains wants to share with you is an idea, not rocket science! By shaking up your habits and your fitness levels, you can change what you expect from your holiday - which is key to making your stay a successful one.*

Bewegung = Veränderung!

Es ist keine mathematische Formel, sondern die Idee, die Brides-les-Bains Ihnen zeigen möchte. Bringen Sie frischen Wind in Ihre Gewohnheiten, in Ihre Fähigkeiten und schließlich in Ihre Vision von Urlaub, dies ist einer der Schlüssel zu einem erfolgreichen Aufenthalt.

**BOUEZ AVEC NOUS****BALADES****20 séances/sem.**

Marche douce ou tonique avec les animateurs diplômés de l'Office de Tourisme pour découvrir Brides et les alentours.

20 sessions/weeks. Discover Brides and the surrounding area on a gentle or energetic walk with a qualified guide from the Tourist Office.

20 Einheiten/Woche. Ein ruhiger oder belebender Spaziergang mit den ausgebildeten Animateuren des Fremdenverkehrsamtes, um Brides und Umgebung zu entdecken.

**14 HÔTELS
4 RÉSIDENCES**

**14 HOTELS /
4 RESIDENCES**

**14 HOTELS /
4 UNTERKÜNFTE**

**+260
MEUBLÉS**

**+260 FURNISHED
RENTAL
ACCOMMODATIONS**

**+260 MÖBLIERTE
UNTERKÜNFTE**

65

MAGASINS / SERVICES

65 SHOPS / SERVICES

**65 GESCHÄFTE/
SERVICES**




LAETITIA NANTET
DIRECTRICE, GRAND SPA THERMAL

Nos installations vous apportent sérénité et détente et l'eau thermale de Brides, utilisée en soin, agit pour déstocker la cellulite

Our facilities will bring you serenity and relaxation and the thermal water, used in treatments, acts to destock cellulite.

Unsere Anlagen bringen Ihnen Gelassenheit und Entspannung und das für die Pflege verwendete Thermalwasser wirkt, um Cellulite zu entfernen.

CONSEIL N°1

Jetez-vous à l'eau

Take the plunge
Stürzen Sie sich ins Wasser



Profitez des vertus de l'eau !

En plus du calme de la montagne, votre corps sera apaisé par les mouvements doux dans l'eau ou les moments de repos dans les différents bassins de la station. Laissez l'eau vous ressourcer ! Un vrai cocon de bien-être aux effets durables.

Enjoy the beneficial properties of water! Soaking up the peace and tranquility of the mountains, your body will relax while making gentle movements in the water, and unwind in one of the resort's many pools. Feel re-energised as the water washes over you! A well-being cocoon with lasting effects.

Genießen Sie die Wohltaten des Wassers!

Nicht nur durch die Stille der Berge, sondern auch durch die sanften Bewegungen im Wasser oder die Momente der Erholung in den verschiedenen Becken des Ferienorts vermag Ihr Körper zur Ruhe zu kommen. Lassen Sie sich von dem Wasser neue Energie schenken! Eine echte Oase des Wohlbefindens mit nachhaltiger Wirkung.



BOUGEZ AVEC NOUS



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

39
activités de mieux être ou relaxation par semaine

Well-being and relaxation activities per week.

Wellness- oder Entspannungsaktivitäten pro Woche

45
Cours de fitness par semaine

Exercise classes per week

Fitnesskurse pro Woche



CURE CONVENTIONNÉE (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)



2700M²

D'ESPACE DE SOINS ET
BIEN-ÊTRE

2,700 M²

OF TREATMENT AND
WELL-BEING AREAS

2 700 M²

KUR- UND
WELLNESSCENTER



GERALDINE GENET
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

Bougez vos habitudes... une restauration minceur adaptée et de qualité, pour des résultats au top !

Shake things up a bit... try eating good quality healthy meals and see what a difference it makes!

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten ... Es erwartet Sie ein qualitativ hochwertiges und individuelles Verpflegungsangebot für eine garantiert schlanke Linie!

CONSEIL N°3

**Réveillez
vos papilles**

*Awaken your taste buds
Schmeicheln Sie Ihrem Gaumen!*



Destination diététique

Dans la série des bonnes résolutions : je change mon regard sur les bonnes choses de la table et la nourriture équilibrée... Je bouge ma façon d'apprécier les mets, tout en préservant le plaisir des papilles ! Cette année, le mouvement poursuit son effet bénéfique, jusque sur la table !

Healthy-eating destination

And while you're at it, here's a really great resolution: I'm going to change the way I look at food and what makes a balanced diet... I'm going to enjoy dishes in a different way, whilst still making meals a delight for the taste buds! This year, the positive effect of moving is making its way to the kitchen table!

Destination gesunde Küche

In der Reihe der guten Vorsätze: Ich ändere meine Einstellung zu den guten Dingen auf dem Tisch und zu ausgewogenem Essen ... Ich ändere meine Art, das Essen zu genießen und schmeichele doch weiter meinem Gaumen. In diesem Jahr wirkt sich die Bewegung weiterhin positiv aus, auch beim Essen!



BOUGEZ AVEC NOUS



CONSEILS & ASTUCES

30

**Conférences, Ateliers,
ou Cours de Cuisine par semaine**

30 Weekly conferences, Workshops and Cookery lessons.
30 Wöchentliche Vorträge, Workshops und Kochkurse

73

CRITÈRES POUR VOUS
ASSURER UN ACCOMPAGNEMENT
SAIN ET RÉFLÉCHI

*criteria to ensure a healthy and complete programme.
kriterien für eine gesunde und kluge Begleitung.*

14

HÔTELS
ET RESTAURANTS
LABELLISÉS



*certified hotels and restaurants.
hotels und restaurants mit qualitätssiegel.*



CÉLINE MERLOT
ANIMATRICE SPORTIVE ET POLYVALENTE

Redécouvrir le mouvement... c'est sentir son corps vivant et bonifié ; plus de plaisir et de bien-être.
Get moving again... feel that your body is alive and thriving; for more enjoyment and well-being.

Wiederentdeckung der Bewegung ... das heißt, den Körper lebendig und positiv verwandelt zu spüren; mehr Freude und Wohlbefinden.

CONSEIL N°5

Rechargez-
vous en
énergie
positive

Recharge your batteries with positive energy
Tanken Sie positive Energie



AU PIED DU PARC NATIONAL DE LA VANOISE
AT THE FOOT OF THE VANoise NATIONAL PARK
AM FUSSE DES NATIONALPARKS VANoise



Le contenu de vos vacances dépend du contenant ?

Ici le contenant vous offre l'envie de découvrir la nature au travers d'activités ludiques ! Alors, c'est à vous de valider le contenu... Bougez et vous serez enchantés de papillonner dans nos alentours. Des moments privilégiés que vous allez apprécier !

Does the content of your holiday depend on the container it comes in? Here, the container gives you the chance to discover nature through fun activities! And it's up to you to decide what content you want... Get moving and you'll be thrilled by what you find in the surrounding area. Many a magical moment to treasure!

Das Programm Ihres Urlaubs hängt vom Rahmen ab?

Hier weckt der Rahmen den Wunsch, die Natur bei spielerischen Aktivitäten zu entdecken! Sie brauchen nur noch dem Programm zuzustimmen ... Bewegen Sie sich und durchstreifen Sie unsere bezaubernde Region. Dies sind besondere Augenblicke, die Sie genießen werden!

 BOUGEZ AVEC NOUS 

GYM DOUCE OU TONIQUE
6J/7

Cours collectifs « Gym douce » ou « tonique » pour un réveil musculaire à votre rythme.

High or low impact group classes so you can work out at your own pace.
Gruppenkurse „Soft Gym“ oder „Tonic“ für ein Warm-up der Muskeln in Ihrem eigenen Tempo.



- | | |
|---|--|
|  MARCHE
39 randonnées
au départ de Brides |  EAU
Rafting sur le Doron ou l'Isère à 30 minutes |
|  VIA FERRATA
Pralognan-la-Vanoise à 35 minutes |  Piscine Publique
de Brides-les-Bains |
|  VTT
Méribel Bike Park à 20 minutes
Descente de la Saulire à 30 minutes |  Aquamotion
Espace Ludique Courchevel à 30 minutes |
|  COLS
Madeleine à 30km
Iseran à 50km
Le cormet de Roselend à 60km |  GOLF
Méribel à 20 minutes
Courchevel à 40 minutes |

ANIMATIONS & FESTIVALS

Prolonger l'activité...

Qu'elles soient culturelles, dynamiques ou contemplatives, les festivités sont présentes à Brides-les-Bains. Il y en a pour tous les goûts. Sourire et détente contribuent au bien-être. Alors ne vous privez pas !

Carry on a bit longer

There's no shortage of events and festivities in Brides-les-Bains, whether they're cultural, energetic or mindful, just enjoy the moment, - there's something for everyone. Smiling and feeling relaxed helps your overall well-being. So don't hold back!

Setzen Sie die Aktivität fort

In Brides-les-Bains finden jede Menge Festlichkeiten statt - mal kulturell ausgerichtet, mal quirlig, mal beschaulich. Hier wird für jeden Geschmack etwas geboten. Lächeln und Entspannen trägt zum Wohlbefinden bei. Also schränken Sie sich nicht ein!

4

FESTIVALS

4 FESTIVALS

4 FESTIVALS

5

FÊTES LOCALES

5 LOCAL CELEBRATIONS

5 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

BRIDIÉVALE
AOÛT

FÊTE DE LA SAULCE
SEPTEMBRE



BOUGEZ AVEC NOUS



DANSE / MUSIQUE

De l'exercice physique opéré dans une ambiance de plaisir et de partage avec **2 bals par semaine**. **15 concerts live** pendant la saison; tout style, toute ambiance.

2 dances every week will keep you moving whilst having fun and enjoying yourself with others. 15 live concerts during the season; lots of different styles and atmospheres.

2 Bälle pro Woche, die Ihnen körperliche Bewegung in einer Atmosphäre des Vergnügens und der Geselligkeit bieten. 15 Live-Konzerte während der Saison; jeder Stil, jedes Ambiente.



NAVETTE

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*



13 AU 15 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.



10 AU 12 JUIN

FESTIVAL ÉQUILIBRE & GOURMANDISE

Un festival alliant notre savoir-faire culinaire 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, Programmfpunkte und Abendveranstaltungen.



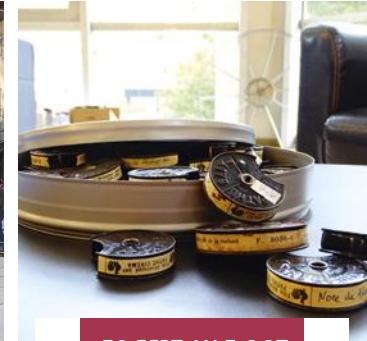
18 JUILLET

COL DE LA LOZE BY BLB

Plus qu'une simple épreuve cyclosportive, nous mettons à l'honneur la pratique du vélo durant cette journée. Le col de la Loze rassemble amateurs, passionnés, novices ou encore VAE au cœur du village.

More than just a cycling event we celebrate the practice of cycling during this day. The Col de la Loze brings together amateur, enthusiasts, novices or VAE in the heart of the village.

Nicht nur eine Bike-Tour, sondern auch das Biken am Tag. Der Lozepass vereint Amateure, Enthusiasten, Anfänger oder VAE im Herzen des Dorfes.



30 SEPT AU 3 OCT

FESTIVAL DU FILM D'ANGOULÈME

C'est le meilleur du Festival d'Angoulême qui se déplace à Brides avec la projection des films francophones 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 Vorpremieren in Anwesenheit der Filmteams.



DOMINIQUE BESNEHARD

Vivez de merveilleuses émotions tout au long de la saison, au travers des festivals variés de la station.

All season long, experience wonderful emotions, through the diverse festivals in the resort.

Erleben Sie hier wundervolle Emotionen : vielfältige Festivals während der ganzen thermalen Saison.

CONSEIL N°6

Vivez au gré de vos envies

*Do exactly what you want to do
Folgen Sie Ihren Interessen*



OFFICE DE TOURISME | TOURIST OFFICE | TOURISMUSBÜRO

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

Tél. +33 (0)4 79 55 20 64

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*](http://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

