



BUDGET FLOCON, **CUISINE HEALTHY**, BIEN-ÊTRE QUOTIDIEN, RAQUETTES À NEIGE & POUDREUSE, **SPA THERMAL**, ZÉRO EMPREINTE CARBONE, RENDEZ-VOUS SANTÉ...

TOUT DOUX **LE SKI !**





sommaire

LA DESTINATION SKI OÙ TOUT EST SIMPLE

Bienvenue à Brides-les-Bains le village des 3 Vallées où le séjour à la neige rime avec simplicité. Ici tout est organisé pour profiter du ski et de ses plaisirs sans contraintes et sans voiture ! **PAGE 3**

HEALTHY, COCOONING & PRIX LIGHT

Les chefs de cuisine diététique du village mettent leur savoir-faire santé au service des skieurs pour concilier gourmandises et équilibre ! La plupart des hôtels de la station propose une cuisine équilibrée l'hiver pour revenir en pleine forme de son séjour. Autre avantage de Brides-les-Bains, les prix. 30 à 50% moins cher qu'en altitude pour l'hébergement, la restauration, les locations... Promesse d'un séjour tout doux dans les 3 Vallées. **PAGES 4 À 7**

SKI : CONSEILS DES PROS DU CRU !

Bien manger, se préparer physiquement, prévenir les accidents... Les pros du village santé, kinésithérapeute, médecin, psychologue, diététicienne... livrent leurs astuces pour des vacances à la neige épanouissantes dans les 3 Vallées. Sur place, l'Office de Tourisme multiplie les attentions pour un séjour bien-être. **PAGE 10**

SPA THERMAL : GRAND & BEAU

Cet hiver, on fait rimer glisse avec détente. Après sa journée dans les 3 Vallées, on profite des 2 700m² d'espaces de soins et de bassins aquatiques du Grand Spa Thermal. La promesse d'un séjour neige 100% ressourçant ! **PAGE 11**

SEMAINE ÉQUILIBRÉE DU 1^{ER} AU 8 FÉVRIER 2020

Forte de son savoir-faire « maigrir », la station savoyarde propose une semaine Eskilibre et Gourmandise. pour prendre un peu de temps pour soi : ateliers culinaires avec les chefs de Brides, ronde du bien-être pour se relaxer, ateliers créatifs... Toute une semaine de vie équilibrée et active à la neige ! **PAGE 8**

UNE VIE APRÈS LE SKI

Animations avant et après le ski, casino, le seul de Tarentaise, apéro en musique, concerts en plein-air. A Brides-les-Bains, on s'amuse après la neige. **PAGE 12**

RAQUETTES ET BIEN-ÊTRE

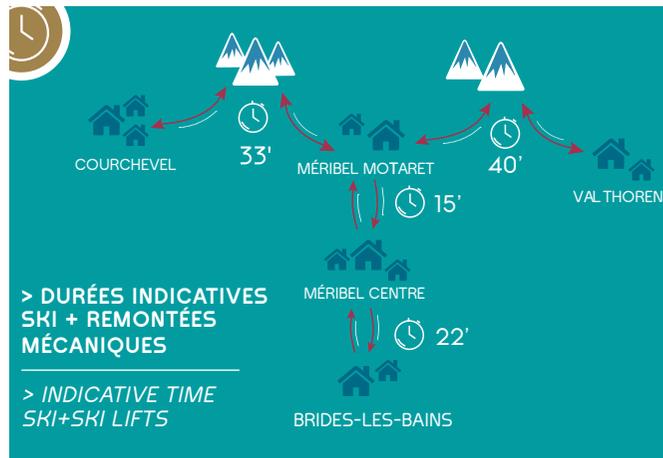
Pas besoin d'être skieur pour profiter des sports d'hiver. Brides propose cet hiver un 3 jours/3 nuits spécial raquettes à neige. Au programme : panorama sur les cimes enneigées dans une nature préservée au cœur des 3 Vallées et hébergement en hôtel trois étoiles en demi-pension équilibrée. À partir de 451€/personne. **PAGE 9**

ACCÈS AISÉ AUX 3 VALLÉES ET ZÉRO CARBONE SUR PLACE

Accès en train facile (4h de Paris), prix flocons, faible altitude (600m), liaison simple et écolo à toutes les pistes des 3 Vallées, le plus grand skiable au monde... On peut oublier sa voiture car tout est à moins de 200m à pied. À Brides-les-Bains, le ski devient tout doux pour le budget, et l'empreinte carbone. **PAGE 13**



VUE SUR LE VILLAGE DE BRIDES-LES-BAINS



CUISINE ÉQUILIBRÉE, L'HIVER AUSSI !

Brides-les-Bains

La destination ski des 3 Vallées où tout est simple

TÉLÉCABINE DANS LE VILLAGE

A Brides-les-Bains on oublie sa voiture. On accède au front de neige de Méribel via la télécabine de l'Olympe située au coeur du village. Elle offre la plus grande amplitude horaire des 3 Vallées : du 13/12/19 au 07/02/20 : de 8h30 à 17h - du 08/02/20 au 14/04/20 : de 8h30 à 17h30 - 7j/7.

NAVETTE STATION

Pour accéder à la télécabine de l'Olympe, rien de plus simple. Une navette gratuite circule au départ des hôtels et résidences à partir de 8h15 le matin, retour assuré à partir de 16h30.

CONSIGNE AU PIED DE LA TÉLÉCABINE

Skis et chaussures de ski restent au chaud et au sec au pied de la télécabine de l'Olympe. Casier individuel sécurisé chauffé. 5€/j et 20€/sem.

EN MODE LÉGER

Comment partir léger et skier avec une tenue dernier cri? En la louant tout simplement ! Vous choisissez votre tenue parmi deux gammes,

sélectionnez aussi casque et gants et vous faites livrer le tout sur votre lieu de séjour la veille de votre arrivée. Disponible pour homme, femme, enfant. A partir de 16,65€/jour <https://www.ski-chic.com/fr/>

DOUCEUR MATINALE

Chaque lundi matin, l'équipe de l'OT est au départ de la télécabine de l'Olympe pour offrir des boissons chaudes, donner des conseils pour permettre à chacun de se familiariser avec le domaine skiable des 3 Vallées.

GARANTIE NEIGE

+ de 85% des sommets à une altitude supérieure à 1 800m. Bonne neige assurée.

50% DE PISTES BLEUES OU VERTES

Ici, le ski n'est pas réservé au pros ! La moitié des pistes de ski alpin est verte ou bleue. Le domaine offre aussi 110 km de pistes de ski de fond pour ceux qui veulent conjuguer grands espaces, glisse et cardio !

NOUVEAU : DÉCOUVERTE 3D AVEC UN MONITEUR

Pour profiter pleinement du plus grand domaine skiable au monde et connaître ses moindres coins secrets, on suit un moniteur ESF. Chaque dimanche, deux sessions de 2h30 de découverte 3D du domaine skiable sont proposées, matin et après-midi. Une exclusivité de Brides-les-Bains. Tarif 25€, minimum 8 personnes (groupe constitué par l'ESF à partir des inscriptions).

VIRÉE NOCTURNE

Envie de flâner ou de se faire un restau le soir à Méribel? C'est facile et nul besoin de voiture. Les mardis et mercredis soir, la station de Brides-les-Bains affrète un bus avec deux tournées nocturnes entre 19h30 et 00h30.

OFFICE DE TOURISME
DE BRIDES-LES-BAINS
TÉL. +33 (0)4 79 55 20 64
www.brides-les-bains.com





DESSERT FRAISE-CHOCOLAT



DÉMONSTRATIONS DE CUISINE



ALTIS VAL VERT***

Healthy, cocooning et prix light

1/3 - Des chefs qui cuisinent la santé et l'équilibre

SÉJOUR AU LARGE

Dans ce village thermal, les chambres d'hôtels comme les appartements en résidence sont prévus pour de longs séjours de trois semaines. C'est une chance pour les séjours de ski. Ici tout est XXL et la literie hyper confortable, le charme en prime !

BIEN-ÊTRE APRÈS SKI

21 hôtels et résidences de 1 à 4*, souvent équipées d'un espace bien-être avec piscine intérieure.

ATMOSPHÈRE ATMOSPHÈRE

L'hébergement participe pleinement au dépaysement. A Brides-les-Bains, les 14 hôtels ouverts l'hiver cultivent chacun leur identité. Ambiance art déco au Golf Hôtel****, chalet de montagne aux Bains, baroque à l'Altis Val Vert***... A chacun selon son inspiration...

Brides-les-Bains est le seul village à fédérer treize chefs d'hôtel-restaurants autour d'un label diététique. Ici, la cuisine santé s'offre au quotidien avec gourmandise.

HEALTHY & RÉGIMES SANS

Pas question de faire l'impasse sur une bonne fondue savoyarde pendant son séjour à la neige ! Mais on peut aussi varier les plaisirs et découvrir une cuisine savoureuse, énergétique et légère. Les chefs de cuisine diététique des hôtels du village mettent leur savoir-faire santé au service des skieurs pour concilier gourmandise et équilibre ! Ils s'adaptent aussi aux régimes sans (sans gluten, végétarien) sur demande.

RECETTES GOURMANDES REVISITÉES

Mousse au chocolat pour six personnes avec 10g de sucre, boeuf carotte parfumé et léger, tartiflette ou cassoulet revisités... Les chefs de Brides-les-Bains rivalisent de techniques culinaires et connaissances produits pour conjuguer goût et santé au quotidien.

CHEFS GÉNÉREUX

Généreux et pédagogues, les chefs de Brides-les-Bains distillent actus et techniques culinaires pour équilibrer les plats d'hiver. Pendant la semaine Eskilibre et Gourmandise, du 1^{er} au 8 février 2020, ils animent des ateliers et c'est gratuit. L'occasion de faire le plein de recettes healthy et goûteuses.



HÔTEL ALTIS***, BAROQUE COCOONING



MERCURE GRAND HÔTEL DES THERMES****, SPA 5 MONDES



HÔTEL LES BAINS***, CHALET COSY

Healthy, cocooning et prix light 2/3 - Des hôtels de charme cocooning

Zoom sur trois hôtels de charme.

L'ALTIS***, COCOONING BAROQUE

Chaque chambre est unique et orchestre un savant mélange de bois, métal et mobilier baroque. L'hôtel totalement rénové en 2014 propose deux suites. Un véritable petit bijou 3*** tenu par la famille Chedal dont Manu, ancien champion de saut à ski. Chaque semaine, une soirée thématique et un menu du terroir concocté par le chef Jean-Pascal Laugier. L'hôtel est équipé d'un espace bien-être avec hammam, sauna, jacuzzi.

GRAND HÔTEL DES THERMES****, SCANDINAVE

Avec 100 chambres, c'est le plus grand hôtel de Brides-les-Bains. Il souffle un air scandinave sur ses chambres spacieuses toutes rénovées. Mobilier blanc et bois, tons doux invitent au lâcher-prise qui se prolonge avec la piscine et le spa 5 Mondes. Thierry Giannini, le chef, lance cette année des menus végétariens et des salades équilibrées.

LES BAINS***, CHALET COSY

33 chambres avec balcon qui conjuguent pierre, bois blond et étoffes chaleureuses. L'ambiance chalet de montagne est revendiquée dès l'entrée, avec le petit salon réchauffé par une cheminée et les tables dressées de nappes vichy. L'espace bien-être offre hammam et saunas (dont un infrarouge anti-fatigue). Le chef, Emmanuel Hudry, propose des menus diététiques sur demande, pour les personnes en demi-pension.

LES HÉBERGEMENTS À BRIDES-LES-BAINS

- 2 hôtels-restaurant****
- 10 hôtels-restaurant***
- 2 hôtels-restaurant**
- 4 résidences

TARIFS HÔTELS À PARTIR DE

LES BAINS***

- *Chambre double demi-pension à partir de 72€/pers.*
hotelbrideslesbains.com

AMÉLIE***

- *Chambre double demi-pension à partir de 74€/pers.*
hotel-amelie.com

L'ALTIS***

- *Chambre double en demi-pension à partir de 80€/pers.*
altisvalvert.com

LE GOLF****

- *Chambre double demi-pension à partir de 97,50€/pers.*
golf-hotel-brides.com

MERCURE GRAND HÔTEL DES THERMES****

- *Chambre double demi-pension à partir de 114€/pers.*
gdhotel-brides.com



NOUVEAUTÉ : ALTICIMES, 5 APPARTEMENTS CONFORT XXL

Healthy, cocooning et prix light 2/3 - Des hôtels et résidences cocooning (suite)

Pour emmener sa tribu au ski, l'option appartement s'impose ! La résidence Alticimes est la nouvelle référence de Brides-les-Bains. De l'espace, des services, de la lumière pour décompresser et s'évader.

ALTICIMES, 5 APPARTEMENTS HAUT DE GAMME

Située au-dessus du parc thermal, la nouvelle résidence Alticimes propose 5 appartements type T3 de standing (82m²). «Génépy», «Edelweiss» «Gentiane»..., chacun porte le nom d'une fleur de montagne et décline ses tons. La lumière inonde les beaux espaces et conjugue atmosphère apaisante et design inspiré. Tous les appartements possèdent une suite parentale avec terrasse avec vue et peuvent accueillir jusqu'à 6 personnes. Côté service, la résidence assure : parking couvert privatif, ski-room équipé (sèche-chaussures et rack à ski dédiés par appartement), Wifi gratuit, ménage de fin de séjour compris, service de conciergerie, bagagerie, matériel bébé, sur demande.

Basse saison à partir de 190 €/nuit

Moyenne saison à partir de 240 €/nuit

Haute saison à partir de 280 €/nuit

Contact@alticimes.com Tél : 07 62 45 65 11

CYBÈLE

A l'entrée du village et au calme, la résidence Cybèle propose des appartements tout confort pour 4 ou 8 personnes. Ambiance chalet de montagne pour ces lieux de villégiature chaleureux, faciles à vivre qui se prolongent tous sur un balcon. Casier à ski pour chaque appartement et navette télécabine de l'Olympe.

LE GRAND CHALET

Au coeur du village, à 200m de la télécabine de l'Olympe, le Grand Chalet permet d'accéder rapidement à tous les services. Du studio 2 personnes à l'appartement pour 6 personnes, la résidence offre des appartements fonctionnels ,ouverts sur des balcons avec vue sur le parc thermal ou la rivière. Casier à skis et Wifi inclus.

TARIFS RÉSIDENCE À PARTIR DE

ALTICIMES

- appartement 6 pers./à partir de 190€/nuit.

contact@alticimes.com

CYBÈLE

- studio 4 pers./à partir de 46€/nuit.
- appartement 8 pers./à partir de 71€/nuit.

Réservations : www.vacances.nexity.fr

LE GRAND CHALET

- studio 2 pers./à partir de 46€/nuit.
- appartement 6 pers./à partir de 96€/nuit.

Réservations : www.vacances.nexity.fr



CHAMBRES AU CONFORT XXL (GOLF HÔTEL****)



ESPACE BIEN-ÊTRE HÔTEL LES BAINS***



ANIMATIONS ET ÉVÉNEMENTS GRATUITS

Healthy, cocooning et prix light 3/3 - Des prix light

Moins de 8 % des Français fréquentent les stations de sports d'hiver chaque année*. La raison ? Ils considèrent la facture ski trop lourde. C'est là qu'intervient Brides-les-Bains, LA station-village des 3 Vallées. Elle propose des tarifs 30 à 50% moins chers qu'en altitude, haute saison comprise ! **Démonstration.**

* Source : Le Monde, 23 février 2018

BRIDES-LES-BAINS : PRIX XXS, CONFORT XXL

Brides-les-Bains confirme son statut de leader du séjour de ski aux prix ultra light. Ici, on skie sur le plus grand domaine skiable au monde, les 3 Vallées, avec des tarifs d'hébergement 30% à 50% inférieurs à ceux pratiqués dans les stations d'altitude.

Mais à Brides, se loger moins cher ne veut pas dire se loger moins bien. Le village est aussi une station thermale et c'est une aubaine pour les skieurs. Ici, on bénéficie d'hébergements confortables et spacieux conçus à l'origine pour de longs séjours. La plupart des hôtels et résidences de deux à quatre étoiles, offrent des équipements bien-être.

UNE STATION QUI VIT 300 JOURS PAR AN

Grâce à son activité thermale de mars à octobre, Brides-les-Bains vit toute l'année. Les hôteliers réalisent leur chiffre d'affaires sur 11 mois (et non

sur les 4 mois d'hiver comme leurs homologues en altitude). Ils n'ont donc pas besoin d'ajuster leurs prix l'hiver pour prendre en compte la saisonnalité de leur activité. Ces « justes prix », et c'est plus rare, sont appliqués même en haute saison.

TOUT EST MOINS CHER

Le plus de Brides-les-Bains ? On économise sur toutes les composantes de son séjour : bar et restaurant, location du matériel, parking gratuit, navettes et animations gratuites. Brides-les-Bains, c'est le vrai bon plan du plus grand domaine skiable au monde !

ET AUSSI

- les parkings gratuits
- les navettes gratuites
- c'est un village, on oublie sa voiture pendant son séjour et on fait tout à pied
- des animations gratuites de l'Office de Tourisme après le ski (voir page 12)



DÉMONSTRATION DE CUISINE ÉQUILIBRÉE



MANGER ÉQUILIBRÉ S'APPREND DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE



DÉMONSTRATION DE CUISINE ÉQUILIBRÉE

SEMAINE
ESKILIBRE ET
GOURMANDISE
1^{er}/8 FEV 2020

L'équilibre et le bien-être à la neige

Après les fêtes de Noël et la galette des rois, on retrouve sa vitalité et son énergie avec la semaine Eskilibre et Gourmandise organisée par l'Office de Tourisme. Du 1^{er} au 8 février, Brides-les-Bains mobilise ses chefs de cuisine et ses professionnels santé et bien-être, pour transformer ses vacances à la neige en séjour santé !

FORFAIT ESKILIBRE ET GOURMANDISE

4J/4 NUITS EN HÔTEL***
DU 1^{ER}/8 FEV

- demi-pension équilibrée
- 4 jours de cours de ski
- forfait ski 3 Vallées
- 2 entrée au Grand Spa Thermal

à partir de 779€/personne
base chambre double

Réservations : 04 79 55 20 64
contact@brides-les-bains.com

LES TEMPS FORTS SEMAINE ESKILIBRE ET GOURMANDISE - 1^{ER}/8 FEV 2020

EQUILIBRE AU MENU

Les chefs de la station font twister saveurs et couleurs et livrent leurs astuces pour équilibrer les plats d'hiver. Ils réalisent des démonstrations de recettes gourmandes qui ne font pas culpabiliser !

SLOW DATING APRÈS SKI

La place principale du village de Brides-les-Bains accueille un slow dating du bien-être. On tourne sur les 5 ateliers de 15 minutes. Au programme : auto-massage, réflexologie, massage du visage, massage et dégustation à l'aveugle pour réactiver ses sens.

ZEN PARTY

Techniques de respiration, cohérence cardiaque, gestion du stress, yoga, récupération après le ski, la station mobilise ses professionnels santé et bien-être pour que chacun apprenne à mieux vivre au quotidien.



RAQUETTES DANS LA VALLÉE DE MÉRIBEL



RAQUETTES À NEIGE SOUS LES SAPINS



PANORAMA DES 3 VALLÉES

Raquettes et bien-être

FORFAIT « RAQUETTES ET BIEN-ÊTRE »
3J/3 NUITS EN HÔTEL***

DU 09/01 AU 02/02/2020

(du jeudi soir au dimanche soir)

- demi-pension équilibrée
- 1 journée + 1/2 journée raquettes à Méribel
- 1 forfait « Spa Cocoon » au Grand Spa Thermal
- 1 entrée au Grand Spa Thermal

à partir de 451€/personne
base chambre double

Réservations : 04 79 55 20 64
contact@brides-les-bains.com

Les vacances aux sports d'hiver ne sont plus synonymes de 100% ski. Le village santé répond à cette attente avec un court séjour 3 jours/3 nuits « Raquettes et bien-être ». Au menu : raquettes à neige, cuisine équilibrée en hôtel* et ressourcement au Grand Spa Thermal.**

Respirer le bon air, faire sa trace dans les forêts de Méribel, fondre pour les panoramas à couper le souffle, profiter du silence et du calme loin du rush des pistes de ski... L'Office de Tourisme de Brides-les-Bains invite à respirer la sérénité avec sa nouvelle escapade 3 jours « Raquettes et bien-être ».

Au programme, une journée et demi de raquettes à

neige à Méribel avec un moniteur ESF. Plutôt réserve naturelle du lac de Tueda ou sentiers au milieu des chalets de La Tania ? Le moniteur improvise le parcours selon les envies et s'adapte à tous les niveaux, du randonneur contemplatif au plus sportif. Après l'effort, le réconfort avec des menus sains, équilibrés et gourmands à l'hôtel***.

1/4 des vacanciers aux sports d'hiver pratiquent les raquettes comme activité principale, 2^e activité après le ski.

22% des vacanciers recherchent le grand air lors de leurs vacances d'hiver.

23% des vacanciers recherchent de grands espaces pour leurs vacances d'hiver.

* Source : enquête ConsoMontagne 2017 de l'Association nationale des maires de stations de montagne.

RAQUETTES, L'ATOUT FORME !

ENDURANCE ++

C'est une très bonne activité d'endurance complète. Elle permet d'améliorer le souffle, de protéger le cœur et de faire travailler l'ensemble des muscles du corps.

EN PLEINE FORME

La pratique des raquettes à neige diminue sur le long terme le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose.

RAFFERMISSANT

On peut brûler jusqu'à 500 kcal par heure ! Les efforts soutenus combinés au froid contribuent au renforcement musculaire et à la destruction des graisses accumulées principalement au niveau des bras, de l'abdomen, des fesses et des cuisses.

ESPRIT LIBRE

On libère des hormones du plaisir comme la dopamine ou la sérotonine. Résultat : le corps élimine stress et anxiété, l'esprit est apaisé. Si le soleil est là, on fait aussi le plein de vitamines D, bonnes pour le moral.



Ski : conseils des «pros» du cru

Au sommet de votre santé, au pied des 3 Vallées ! Cette promesse coule de source dans ce village thermal où vivent de nombreux professionnels de santé. Ils livrent leurs conseils pour un séjour au top !

NOUVEAU, BALADE SENSORIELLE

Avis à celles et ceux qui veulent goûter à d'autres plaisirs que le ski !

L'OT propose une balade sensorielle. Elle conjugue découverte du village et retour sur soi.

En marchant, on prend conscience de ses gestes et de sa respiration dans un cadre naturel.

La balade s'achève sur la place de l'Office du Tourisme autour d'une boisson chaude offerte.

brides-les-bains.com

DOMINIQUE DRAI, KINÉSITHÉRAPEUTE

Un à deux mois avant le départ pour les pistes, on renforce le cœur et les muscles indispensables à la bonne pratique du ski : quadriceps, ischio-jambiers, triceps, mollets abdominaux et dorsaux.

L'idéal ? Pratiquer des activités sportives intenses comme la marche rapide, le vélo, la natation, la course, la corde à sauter, les fentes, la montée et descente des escaliers rapide, le saut talon fesses, la chaise contre le mur... La fréquence ? Deux à trois fois par semaine 30mn minimum.

Un travail de proprioception additionnel est primordial pour travailler l'équilibre et éviter entorses et luxations. On s'aide de coussins ou de plateaux d'équilibre vendus en magasins de sport.

LAETITIA DUPONT, DIÉTÉTICIENNE

Sur les pistes, on emporte dans son sac à dos, une petite boîte métallique remplie d'un mélange d'aliments nourrissants, sains et gourmands. Chocolat noir en morceaux, raisins secs, amandes, noisettes donnent des forces en cas de petite faim. On opte aussi pour la banane. Elle apporte des glucides rapidement assimilables et sa peau est biodégradable ! Pour éviter les courbatures et la fatigue musculaire des premiers jours, diluez une cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire dans votre bouteille d'eau. Radical !

BRUNO FRIGGERI, MÉDECIN THERMAL ET MÉDECIN URGENTISTE À MÉRIBEL

La fatigue est l'une des principales causes d'accidents sur les pistes. On fait la route le

vendredi soir, on arrive tard et on chausse ses skis dès le lendemain matin. Les sports d'hiver sont physiques. Skier fatigué(e) est le meilleur moyen de se blesser. Mieux vaut faire l'impasse et se reposer la première matinée. Même conseil pour le dernier après-midi, où « Allez, on fait la dernière! », avant de rentrer direct à la maison... ou à la clinique !

AURÉLIE RIBOUD, PSYCHOLOGUE

Pour profiter pleinement de son moment sur les pistes, on laisse place à l'éveil des sens. On se mobilise sur le « ici » et le « maintenant ». On respire à pleins poumons tout en se recentrant sur ses skis. Sans oublier de laisser derrière soi petits et grands tracas du quotidien.



NOUVEL ESPACE AQUATIQUE DU GRAND SPA THERMAL DE BRIDES-LES-BAINS



DOUCHE AU JET AU GRAND SPA THERMAL



MASSAGE DU MONDE

Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains

PAUSE SPA APRÈS-SKI 30€/PERS

Le forfait Pause Spa Après-Ski donne accès à 1 100m² d'activités bien-être après sa journée à la neige. Au menu :

- > **Un Espace Aquatique de 600m²...**
- 1 couloir de nage de 25m de long
- 1 bassin ludique de 18m de long avec 2 jacuzzis,
- 2 lits à bulles, des jets sous-marins,
- 6 cols de cygne et autres jeux d'eau...
- tisanderie
- espace repos
- terrasse



- > **Un Espace Spa Détente de 500 m²**
- deux douches expérimentales
- bains de vapeur
- hammam
- divana
- sauna
- fontaine de givre
- salle de repos
- jacuzzis intérieur et extérieurs

Le Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains offre 2 700 m² de soins et d'activités. Il est l'unique refuge bien-être thermal des 3 Vallées.

Au cœur du village, à deux pas de la télécabine de l'Olympe, le Grand Spa Thermal s'est enrichi en 2018 d'un Espace Aquatique de 600m². Un couloir de nage de 25m de long invite à faire ses longueurs. A côté, un bassin ludique multiplie les jeux d'eau... De l'espace, de la lumière, une eau thermale précieuse, des soins tous individuels... Le Grand Spa Thermal

se révèle un lieu privilégié pour récupérer après sa journée à la neige, ou tout simplement se ressourcer au cœur de l'hiver.

La pause spa après-ski offre le meilleur du Spa pour lâcher-prise.

CONTACT

Le Grand Spa Thermal
BP 14 - 73573 Brides-les-Bains Cedex
T. +33 (0)4 79 55 26 70
contact@legrandspathermal.com
thermes-brideslesbains.fr/spa



APÉRO EN MUSIQUE ET EN PLEIN-AIR



TRAPPEUR PARTY



CHAQUE MERCREDI : LES SUNNY MUSIC LIVE



A BRIDES, LE SEUL CASINO DE TARENTEISE

A Brides-les-Bains : une vie après le ski

Animations avant et après ski, casino, activités physiques... À Brides-les-Bains, on aime le ski et on s'amuse aussi après la neige !

SOUVENIRS GOURMANDS

Au Petit Terroir ou Aux Caprices Savoyards ? Les vacanciers ont le choix pour ramener des souvenirs gourmands de Brides-les-Bains. Ces deux épicerie fines cultivent le terroir savoyard. On y déniche confitures, vins de Savoie mais aussi fromages fermiers tels du Beaufort d'été aux parfums de fleurs d'alpage, des chèvres et brebis affinés, des tommes de Savoie et de montagne goûteuses...

AVANT/APRÈS LE SKI, LE PLEIN D'ANIMATIONS

Le ski est dans la nature de Brides-les-Bains ! Et la station se plie en quatre pour chouchouter ses hôtes. Chaque lundi, boissons chaudes gratuites et informations au départ de la télécabine de l'Olympe. A partir de 17h, on se retrouve sur la place du village, the place to be après le ski. Selon le jour, on se réchauffe autour d'un feu de la *Trappeur Party* en faisant cuire des pommes. Les moniteurs de l'ESF y prodiguent conseils et bons plans. Pour éviter les courbatures, on ne rate pas la séance de stretching & gym en musique. Autre rendez-vous, Les fondus de Savoie / après-ski où on s'immerge dans la culture savoyarde : histoire, spécialités culinaires, rencontre avec les savoyards... La musique est très présente avec le Sunny Music Live, concert gratuit en live à partager autour d'une boisson chaude. Le vendredi, le Friday Party clôt le séjour, autour de grands jeux qui allient agilité & fun ou encore spectacles de rue féériques,

APÉRO EN MUSIQUE

La Fabrik, c'est le bar/restaurant hype de Brides-les-Bains. Théo, propriétaire des lieux, a complètement revu sa carte. On vient ici déguster les spécialités savoyardes tout en assistant aux concerts live programmés tout l'hiver. On mange et boit local autour de bières de Savoie, fromages des alpages ou encore viande séchée des Alpes.

lafabrikbrides.com

JACKPOT APRÈS SKI

Machines à sous, roulette russe, Blackjack... Le Casino de Brides-les-Bains, récemment rénové, le seul de Tarentaise, est l'endroit incontournable des skieurs des 3 Vallées. Après le ski, il promet des soirées festives qui débutent à *l'Héliantis*, son restaurant-lounge bar à la cuisine traditionnelle savoyarde. Elles se prolongent au sous-sol, à la discothèque *le Blue Night*. Ouvert 7j/7j de 19h30 à 2h.

casino3vallees.com

AGENDA

DU 1^{ER} AU 8 FÉVRIER 2020

Semaine Eskilibre et Gourmandise

Après les fêtes de Noël et la galette des rois, on se reprend en mains ! Au programme : stretching et yoga, cuisine légère avec les chefs de Brides... (voir page 5).



VUE SUR LE VILLAGE DE BRIDES-LES-BAINS. TOUT EST ACCESSIBLE À PIED



Accès aisé aux 3 Vallées et zéro carbone sur place !

Avions, trains, route : tous les chemins mènent à Brides-les-Bains. Idéalement située au cœur du domaine des 3 Vallées, cette station est facile d'accès, quel que soit son moyen de locomotion. Sur place, on oublie sa voiture et on fait tout à pied. Tous les services, commerces et télécabine de l'Olympe sont tous dans un rayon de 300m de son hébergement.



À Brides-les-Bains, on accède directement au front de neige de Méribel en 22 mn par la télécabine de l'Olympe. Elle offre la plus grande amplitude horaire des 3 Vallées : du 13/12/19 au 07/02/20 : de 8h30 à 17h - du 08/02/20 au 14/04/20 : de 8h30 à 17h30 - 7j/7.

Ensuite, on skie selon son envie à Courchevel, Val Thorens ou les Ménuires, sur les 600km de pistes skis aux pieds des 3 Vallées.

2 340

lits à Brides-les-Bains pendant la saison hiver dans les 18 hôtels 1 à 4* et résidences.

600

kilomètres de pistes dans les 3 Vallées, le plus grand domaine skiable au monde.

580m

d'altitude pour le village de Brides-les-Bains, directement relié au front de neige de Méribel grâce à la télécabine de l'Olympe. Cette liaison directe a été créée pour les J.O. d'Albertville (1992).

517

habitants permanents à Brides-les-Bains.

2 700

la surface en m² du Grand Spa Thermal de Brides. Le seul spa thermal des 3 Vallées, l'un des plus grands spa thermaux de France.

