

1 AOÛT AU 21 AOÛT 2022

La BRIDIÉVALE

FÊTE MÉDIEVALE

Dimanche
21 AOÛT

De 11h à 18h
PARC THERMAL
de Brides-les-Bains

- * Campements
- * Scènes de combat
- * Ateliers cuir, maille, tissage
- * Marché médiéval
- * Animations pour enfants

RESTAURATION
ET BUVETTE
MÉDIEVALES

LA BRIDIÉVALE - JOURNÉE MÉDIEVALE

DIMANCHE 21 AOÛT - PARC THERMAL



POUR TOUTES LES ACTIVITES PAYANTES, inscription & règlement à l'Office de Tourisme au plus tard la veille de l'activité avant 17h. Toute réservation est ferme & définitive sauf en cas de force MAJEURE

LUNDI 1 AOÛT

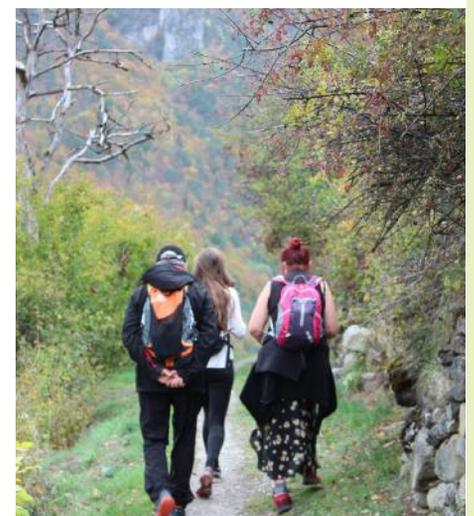
- 9h30 / 10h30 | Offert
GYM
RDV kiosque du parc thermal 📍
- 9h / 12h | 40 €
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial
- 10h / 12h | 2 €
BALADE INTENSE : Vignotan et sa passerelle
- 11h / 12h | Offert
RELAXATION
RDV salle de la Dova 📍
- 11h | Accès libre et gratuit
CONFÉRENCE "Chassez les idées reçues en nutrition"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 📍
- 14h / 17h | 40 €
SCULPTURE SUR BOIS : initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial
- 14h / 15h30 | 2 €
BALADE DOUCE : Le chemin de Salins
- 14h / 15h | Offert
GYM
RDV kiosque du parc thermal 📍
- 15h30 / 16h30 | Offert - places limitées
PILATES
RDV salle de la Dova 📍
- 16h / 18h | 3 € inscription sur place
CONCOURS DE TAROT
RDV petit chalet du parc thermal 📍
- 17h | Offert
CONFÉRENCE D'ACCUEIL THERMES
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 📍
- 18h15 / 22h30 | 25 €
RANDONNÉE FONTAINE LE PUIS : La Pointe du Cuchet avec un super Belvédère - Mont-Blanc, Vanoise, Vallée des Belleville Avec Rando Evasion
- 18h30 / 20h | 15 €
ATELIER "Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales" Spécial Minceur et Beauté avec Isabelle Negrello

MARDI 2 AOÛT

- 9h / 10h | Offert
ZUMBA
RDV kiosque du parc thermal 📍
- 9h15 / 10h15 | 10 €
RÉFLEXOLOGIE avec Valérie Thiriet
- 10h / 12h | 3 € - places limitées
BALADE ET DÉCOUVERTE DU TIR À L'ARC
- 10h30 / 11h30 | 10 €
DANSE EN LIGNE avec Valérie Thiriet
- 11h / 12h | Offert
GYM
RDV kiosque du parc thermal 📍
- 11h | Accès libre et gratuit
CONFÉRENCE "Matières grasses, poids et santé"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 📍
- 13h / 14h30 | 2 €
ÉPICES ET ARÔMES avec Caroline Lubiard
- 14h / 15h | Offert
GYM
RDV kiosque du parc thermal 📍
- 14h / 15h | Offert
CONFÉRENCE "Bien-Être et amaigrissement, mes outils psy" avec Aurélie Riboud
RDV salle de la Dova 📍
- 14h / 15h30 | 2 €
BALADE PHOTO : La télécabine de l'Olympe
- 15h / 17h | 15 €
MANDALA avec Christine Ancel
- 15h15 / 16h45 | 18 €
ATELIER "Comment utiliser mes émotions et arrêter de les subir" avec Aurélie Riboud
- 15h30 / 16h | Offert
STRETCHING
RDV kiosque du parc thermal 📍
- 16h30 | Accès libre et gratuit
DÉMONSTRATION DE CUISINE "Des desserts légers"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 📍
- 17h / 20h | 20 €
SORTIE CABARET FRENCH CANCAN LA LÉCHERE "Transport aller-retour avec Allo Taxi BPR"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 📍
- 17h15 / 19h15 | 15 €
ATELIER CRÉATIF "Fleur de vie et géométrie sacrée" avec Christine Ancel
- 18h / 19h30 | 2 €
CUISEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL
Démonstration d'un menu diététique avec Martine Excoffier

MERCREDI 3 AOÛT

- 7h / 13h
MARCHÉ HEBDOMADAIRE
RDV parc thermal 📍
- 9h / 10h | Offert
GYM
RDV kiosque du parc thermal 📍
- 9h30 / 11h30 | 2 €
BALADE & DÉCOUVERTE DES PLANTES
- 10h / 11h | 8 €
CONFÉRENCE ATELIER "DO-IN" avec Marielle Querroué
Avec Rando Evasion
- 10h30 / 11h30 | Offert - places limitées
PILATES
RDV salle de la Dova 📍
- 11h | Accès libre et gratuit
CONFÉRENCE "Arthrose, poids, alimentation et activité physique"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 📍
- 13h45 / 17h30 | 25 €
RANDONNÉE NAVES : Au fil des moulins anciens de la vallée de Naves, Histoire riche d'une vallée encore préservée
Avec Rando Evasion
- 15h / 15h45 & 16h / 16h45
3 € - places limitées
INITIATION TIR À L'ARC
- 17h / 18h30 | Offert
BAL animé par Pascal Revers
- 17h | Accès libre et gratuit
CONFÉRENCE "Les allergies et intolérances alimentaires"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 📍



JEUDI 4 AOÛT

-  9h / 10h | Offert
GYM
RDV kiosque du parc thermal 
-  10h / 11h30 | 2 €
BALADE INTERMÉDIAIRE : La Saulce
-  10h30 / 12h | 12€
DÉCOUVERTE DU BUNGYPUMP
Se muscler sans y penser : une marche à son rythme ponctuée d'exercices avec Elisabeth Rabatel
-  11h / 12h | Offert
DANSE AFRO
RDV kiosque du parc thermal 
-  12h30 / 13h30 | 10 €
ATELIER "Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales"
Spécial Immunité et convalescence avec Isabelle Negrello
-  14h / 16h | 25 €
ATELIER COUTURE
Petite pochette doublée avec pression. Tissu fourni avec Dany Malandrone
-  14h / 16h | 2 €
BALADE INTENSE : Les Chavonnes et sa passerelle
-  14h / 16h | 3 € inscription sur place
CONCOURS DE BELOTE
RDV espace scénique 
-  14h30 / 15h30 | Offert
STEP
RDV salle de la Dova 
-  16h30 / 17h30 | Offert
RELAXATION
RDV salle de la Dova 



-  16h30 / 18h30 | 3 € - places limitées
BALADE ET DÉCOUVERTE DU TIR À L'ARC
-  17h | Accès libre et gratuit
CONFÉRENCE "Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les sucres"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 
-  18h15 / 19h45 | 13 €
SOPHROLOGIE avec Christine Ancel

VENDREDI 5 AOÛT

-  11h / 12h | Offert - places limitées
PILATES
RDV salle de la Dova 
 -  11h / 11h45 | 3 € - places limitées
INITIATION TIR À L'ARC
 -  11h | Accès libre et gratuit
CONFÉRENCE "La régulation du comportement alimentaire"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 
 -  14h / 15h | Offert
GYM
RDV kiosque du parc thermal 
 -  17h | Accès libre et gratuit
CONFÉRENCE "Ménopause, poids et santé"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 
 -  21h | de 10 à 30 € - prix bridois et curistes (sur présentation de justificatif) 20 €
CONCERT FESTIVAL BAROQUE DE TARENTEISE Vivaldi / Piazzolla – "Saisons d'un rivage à l'autre"
Le concert idéal Marianne Piketty

Tarif plein : 30 €
Tarif spécial : 20 € (bridois, curistes)
Tarif réduit : 10 € (étudiants, demandeurs d'emploi)

RDV Église Saint-Etienne de Brides-Les-Bains 
- Informations et billetterie : www.festivaldetarentaise.com ou vente sur place le soir du concert



SAMEDI 6 AOÛT

-  9h / 12h | 40 €
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial
-  14h / 17h | 40 €
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

DIMANCHE 7 AOÛT



-  9h / 12h | 40 €
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial
-  9h30 / 16h30 | gratuit
OUVERTURE DE LA TÉLÉCABINE DE L'OLYMPÉ pour la Fête à fanfoué
-  11h / 23h30 | gratuit
ÇA CHANTE À BRIDES 6ème édition
RDV parc thermal 
-  11h | gratuit
OUVERTURE DES JEUX GONFLABLES POUR ENFANTS ventre-glisser, château gonflable, bowling et autres structures gonflables
-  13h45 / 17h30 | 25 €
RANDONNÉE CHAMPAGNY : Observation des Marmottes les Stars de la Vanoise
Avec Rando Evasion
-  14h / 17h | 40 €
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial
-  14h / 15h | 5 places (max 15 ans)
ÇA CHANTE KIDS - remise des prix
-  15h / 19h | inscription sur place
KARAOKÉ LIVE ADULTE AVEC JURY
-  19h / 20h30 | Menu 19 €
PAUSE REPAS - BUVETTE AVEC LES ASSOCIATIONS BRIDOISES
Menu buffet froid d'entrées : colombo de crevettes ou poulet / riz / plateau fromage / tarte aux pommes maison
-  20h30 | Offert
BLIND TEST GÉANT remise des prix : lots des commerçants bridois pour le blind test + pour le gagnant du concours de chant : un weekend bien-être à Brides pour 2 avec hébergement, restauration et spa
-  21h / 23h30 | Gratuit
CONCERT DES JURYS Makash Waloo, Good Time, Carol, Manmax, Hook, Ben & Bélier bleu, And'Joy, Adrien live, Eric de R la radio station



POUR TOUTES LES ACTIVITES PAYANTES, inscription & règlement à l'Office de Tourisme au plus tard la veille de l'activité avant 17h. Toute réservation est ferme & définitive sauf en cas de force MAJEURE

LUNDI 8 AOÛT

9h30 / 10h30 | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

9h / 12h | 40 €

SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

10h / 12h | 2 €

BALADE INTENSE : Passerelle de la Baudée, les Frasses

11h / 12h | Offert - places limitées

YOGA

RDV kiosque du parc thermal

11h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "L'équilibre alimentaire, trouvez vos repères !"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

14h / 17h | 40 €

SCULPTURE SUR BOIS : initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

14h / 15h30 | 2 €

BALADE DOUCE : La gorge aux pigeons

14h / 15h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

16h / 18h | 3 € inscription sur place

CONCOURS DE TAROT

RDV petit chalet du parc thermal

17h | Offert

CONFÉRENCE D'ACCUEIL THERMES

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

18h15 / 22h30 | 25 €

RANDONNÉE PRALOGNAN : Le Plan des Bòs et coucher de soleil sur le glacier du Génépy

Avec Rando Evasion

18h30 / 20h | 15 €

ATELIER "Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales" Spécial Rhumatismes et Arthrose avec Isabelle Negrello



MARDI 9 AOÛT

9h / 10h | Offert

STRETCHING

RDV kiosque du parc thermal

9h15 / 10h15 | 10 €

RÉFLEXOLOGIE avec Valérie Thiriet

10h / 11h30 | 2 €

BALADE INTERMÉDIAIRE : La Saulce

10h30 / 11h30 | 10 €

DANSE EN LIGNE avec Valérie Thiriet

11h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Chassez les idées reçues en nutrition N°2"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

11h / 12h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

13h / 14h30 | 2 €

ÉPICES ET ARÔMES avec Caroline Lubiartz

14h / 15h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

14h / 15h | Offert

CONFÉRENCE "Bien-Être et amaigrissement, mes outils psy" avec Aurélie Riboud

RDV salle de la Dova

14h / 16h | 2 €

BALADE & DÉCOUVERTE DES PLANTES

15h / 17h | 15 €

MANDALA avec Christine Ancel

16h30 | Accès libre et gratuit

DÉMONSTRATION DE CUISINE N° 2 : Menus express

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

17h15/19h15 | 15 €

ATELIER PARTICIPATIF "Zénitude et alimentation grâce à la cohérence cardiaque" avec Aurélie Riboud

17h15/19h15 | 15 €

ATELIER CRÉATIF "Fleur de vie et géométrie sacrée" avec Christine Ancel

18h / 19h30 | 2 €

CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL
Démonstration d'un menu diététique avec Martine Excoffier

MERCREDI 10 AOÛT

7h / 13h

MARCHÉ HEBDOMADAIRE

RDV parc thermal

9h / 10h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

9h30 / 11h30 | 2 €

BALADE & DÉCOUVERTE DES PLANTES

10h / 11h | 8 €

CONFÉRENCE ATELIER "DO-IN" avec Marielle Querroué

10h30 / 11h30 | Offert

YOGA

RDV espace scénique



11h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Réussir son activité physique de retour chez soi"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

13h45 / 17h00 | 25 €

RANDONNÉE TINCAVE : La boucle du Plan de l'Allée et de la Duy. Vue sur la Vallée de Pralognan, Champagny et Val Vanoise Avec Rando Evasion

17h / 18h30 | Offert

BAL animé par Pag Charly

RDV kiosque du parc thermal



17h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Le stress et sa gestion"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

JEUDI 11 AOÛT

-  9h / 10h | Offert
GYM
RDV kiosque du parc thermal 
-  10h30 / 12h | 12€
DÉCOUVERTE DU BUNGYPUMP
Se muscler sans y penser : une marche à son rythme ponctuée d'exercices avec Elisabeth Rabatel
-  11h / 12h | Offert
DANSE AFRO
RDV kiosque du parc thermal 
-  11h | Accès libre et gratuit
CONFÉRENCE "Protéines, santé et les spécificités du régime végétarien"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 
-  12h30 / 13h30 | 10€
CONFÉRENCE "Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales" : Apprenez à confectionner votre Trousse de Secours indispensable avec Isabelle Negrello
-  14h / 16h | 25€
ATELIER COUTURE
Trousse de toilette et de maquillage. Tissu fourni avec Dany Malandrone
-  14h / 16h | 2€
BALADE INTENSE : Les Chavonnes et sa passerelle
-  14h / 16h | 3€ inscription sur place
CONCOURS DE BELOTE
RDV espace scénique 
-  14h30 / 15h30 | Offert
STEP
RDV salle de la Dova 
-  16h30 / 17h30 | Offert
RELAXATION
RDV salle de la Dova 
-  17h | Accès libre et gratuit
CONFÉRENCE "Pourquoi grossit-on ?"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 
-  17h / 18h30 | Offert
CONCERT DE MAKASH WALOO
RDV kiosque du parc thermal 
-  18h15 / 19h45 | 3€
SOPHROLOGIE avec Christine Ancel

VENDREDI 12 AOÛT

-  11h / 12h | Offert - places limitées
PILATES
RDV salle de la Dova 
-  14h / 15h | Offert
GYM
RDV kiosque du parc thermal 
-  11h | Accès libre et gratuit
CONFÉRENCE "Peau, poids et nutrition"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 
-  14h / 16h | 2€
BALADE INTERMÉDIAIRE : Le chemin de Salins
-  16h30 / 17h30 | Offert
QUIZZ
RDV kiosque du parc thermal 
-  17h | Accès libre et gratuit
CONFÉRENCE "Arthrose, poids, alimentation et activité physique ?"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 
-  21h | Entrée libre
CONCERT FLÛTES GUY ANGELLOZ
RDV Église Saint-Etienne de Brides-Les-Bains 

LOCATION DE VÉLO À HYDROGÈNE (VAE)

Demi-journée : 20 €
Lundis, mardis, mercredis, jeudis et vendredis
9h-12h ou 14h-17h

Sortie encadrée (1h30) : 8 €
Lundis, mercredis et vendredis
9h30 ou 14h30



SAMEDI 13 AOÛT

-  9h / 12h | 40€
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial
-  14h / 17h | 40€
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

DIMANCHE 14 AOÛT

-  9h / 12h | 40€
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial
-  13h45 / 17h30 | 25€
RANDONNÉE MONTGIROD : Au fil de l'eau et ses cascades. Vue panoramique sur les hauts sommets de la Tarentaise et Vanoise Avec Rando Evasion
-  14h / 17h | 40€
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial
-  14h | 3€ inscription sur place
TOURNOI DE PÉTANQUE
RDV parc thermal 
-  17h / 18h30 | Offert
BAL ANIMÉ PAR SANDRINE LION
RDV parc thermal 



-  8h10 / 19h | 52€
EXCURSION À ANNECY "La Venise des Alpes" avec l'autocariste Trans-Alpes
Le matin : route en direction d'Annecy. Temps libre sur le marché de la vieille ville. Au cœur des vieux quartiers, flânez entre les étals du marché le plus typique de la « Venise des Alpes » et déambulez le long des canaux et du lac. Déjeuner libre à Annecy.
L'après-midi : route en direction de Vaulx. Visite libre des Jardins Secrets, mosaïque de petits jardins baroques aux inspirations variées où galeries, patios, fontaines et allées fleuries transportent les visiteurs en Andalousie. Infos et réservations : OT de Brides-Les-Bains. Inscription obligatoire jusqu'au vendredi 12h précédant l'excursion.



POUR TOUTES LES ACTIVITES PAYANTES, inscription & règlement à l'Office de Tourisme au plus tard la veille de l'activité avant 17h. Toute réservation est ferme & définitive sauf en cas de force MAJEURE

LUNDI 15 AOÛT

9h30 / 10h30 | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

9h / 12h | 40 €

SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

10h30 / 11h30 | 10 €

DANSE EN LIGNE avec Valérie Thiriet

RDV

11h / 12h | Offert - places limitées

RELAXATION

RDV salle de la Dova

11h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Les allergies et intolérances alimentaires"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes



14h / 17h | 40 €

SCULPTURE SUR BOIS : initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

14h / 15h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

16h / 18h | 3 € inscription sur place

CONCOURS DE TAROT

RDV petit chalet du parc thermal

17h | Offert

CONFÉRENCE D'ACCUEIL THERMES

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

18h15 / 22h30 | 25 €

RANDONNÉE MÉRIBEL : Le Dou de la Motte un 360° avec le couché de soleil sur la Vanoise et le Mont-Blanc

Avec Rando Evasion

18h30 / 20h | 15 €

ATELIER "Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales" Spécial Détox et antifatigue avec Isabelle Negrello

MARDI 16 AOÛT

9h / 10h | Offert

ZUMBA

RDV kiosque du parc thermal

9h15 / 10h15 | 10 €

RÉFLEXOLOGIE avec Valérie Thiriet

10h / 12h | 2 €

BALADE DOUCE : La gorge aux pigeons

11h / 12h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

13h / 14h30 | 2 €

ÉPICES ET ARÔMES avec Caroline Lubiartz

11h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Alimentation, poids et prévention des cancers"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

14h / 15h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

14h / 16h | 2 €

BALADE & DÉCOUVERTE DES PLANTES

15h / 17h | 15 €

MANDALA avec Christine Ancel

15h30 / 16h | Offert

STRETCHING DEBOUT

RDV kiosque du parc thermal

16h30 | Accès libre et gratuit

DÉMONSTRATION DE CUISINE N° 3 : Les légumes d'hiver

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

17h15/19h15 | 15 €

ATELIER CRÉATIF "Fleur de vie et géométrie sacrée" avec Christine Ancel

18h / 19h30 | 2 €

CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL

Démonstration d'un menu diététique avec Martine Excoffier



MERCREDI 17 AOÛT

7h / 13h

MARCHÉ HEBDOMADAIRE

RDV parc thermal

9h / 10h | Offert

GYM

RDV kiosque du parc thermal

9h30 / 11h30 | 2 €

BALADE & DÉCOUVERTE DES PLANTES

10h / 11h | 8 €

CONFÉRENCE "DO-IN" avec Marielle Querroué

10h30 / 11h30 | Offert

PILATES

RDV espace scénique

11h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Arthrose, poids, alimentation et activité physique"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

13h45 / 17h30 | 25 €

RANDONNÉE LE PLANAY : Les Montagnettes de Plan Fournier sous le regard du Grand Bec

Avec Rando Evasion

13h55 / 19h | 38 €

EXCURSION À CHAMBÉRY "Un air d'Italie" avec l'autocariste Trans-Alpes

Visite guidée de Chambéry, la plus italienne des villes françaises ! Liée à l'Italie et la Maison de Savoie pendant

six siècles, les façades colorées, les portiques, les traboules, les trompes

l'œil et la douceur de vivre rappellent l'ambiance de sa voisine trans-alpine,

Turin. Partez à la découverte de la Cité des Ducs à travers la visite du

château, palais princier et emblème du pouvoir des comtes et ducs de Savoie.

Poursuivez la visite dans les allées, de places en cours intérieures

d'hôtels particuliers. Laissez-vous conter l'étonnante histoire de la

célèbre fontaine des éléphants avant de profiter d'un petit temps libre en

fin d'après-midi. Infos et réservations : OT de Brides-Les-Bains. Inscription

obligatoire jusqu'au vendredi 12h précédant l'excursion.

17h | Accès libre et gratuit

CONFÉRENCE "Le stress et sa gestion"

RDV salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

17h / 18h30 | Offert

BAL animé par Phil Bouvier

RDV kiosque du parc thermal

JEUDI 18 AOÛT

-  9h / 10h | **Offert**
GYM
RDV kiosque du parc thermal 
-  10h / 11h30 | **2 €**
BALADE INTERMÉDIAIRE : Le bois de Cythère
-  10h30 / 12h | **12€**
DÉCOUVERTE DU BUNGYPUMP
Se muscler sans y penser : une marche à son rythme ponctuée d'exercices avec Elisabeth Rabatel
-  11h / 12h | **Offert**
DANSE AFRO
RDV kiosque du parc thermal 
-  11h | **Accès libre et gratuit**
CONFÉRENCE "Ménopause, poids et santé"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 
-  12h30 / 13h30 | **10 €**
CONFÉRENCE "Votre bien-être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales. Retrouver un bon sommeil" avec Isabelle Negrello
-  14h / 16h | **25 €**
ATELIER COUTURE
Sac à courses pliable. Tissu fourni avec Dany Malandrone
-  14h / 16h | **2 €**
BALADE INTENSE : Les Chavonnes et sa passerelle
-  14h / 16h | **3 € inscription sur place**
CONCOURS DE BELOTE
RDV espace scénique 
-  14h30 / 15h30 | **Offert**
STEP
RDV salle de la Dova 
-  16h30 / 18h30 | **3 € - places limitées**
BALADE ET DÉCOUVERTE DU TIR À L'ARC
-  17h | **Accès libre et gratuit**
CONFÉRENCE "Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les sucres"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 
-  17h30 | **Offert**
CONFÉRENCE PÔLE SANTÉ : La chiropraxie et le thermalisme sont-ils compatibles ? Avec Éric Cacciarella (chiropracteur)
RDV salle de la Dova 
-  18h15 / 19h45 | **13 €**
SOPHROLOGIE avec Christine Ancel

VENDREDI 19 AOÛT

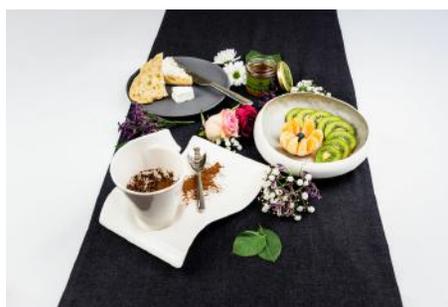
-  11h / 12h | **Offert - places limitées**
PILATES
RDV salle de la Dova 



-  11h / 11h45 | **3 € - places limitées**
INITIATION TIR À L'ARC



-  11h | **Accès libre et gratuit**
CONFÉRENCE "Chassez les idées reçues en nutrition N°1"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 
-  14h / 15h | **Offert**
GYM
RDV kiosque du parc thermal 
-  17h | **Accès libre et gratuit**
CONFÉRENCE "La régulation du comportement alimentaire"
RDV salle de conf. Centre Nutri. Thermes 



SAMEDI 20 AOÛT

-  9h / 12h | **40 €**
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial
-  14h / 17h | **40 €**
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

DIMANCHE 21 AOÛT

-  11h / 18h | **Accès libre**
LA BRIDIÉVALE - JOURNÉE MÉDIEVALE
Campements et vie quotidienne de l'époque
Spectacles de combat
Ateliers participatifs
Animations enfants

Nouveau :
Spectacle "Les Bains de Dame Nature"
Mini ferme
Village en torchis

Retrouvez aussi toute la journée :
Marché artisanal
Buvette et restauration médiévales

Infos et réservations des repas à l'Office de Tourisme
RDV parc thermal 

-  9h / 12h | **40 €**
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

-  14h / 17h | **40 €**
SCULPTURE SUR BOIS : Initiation aux bas-reliefs avec Claude Vial

-  13h45 / 17h30 | **25 €**
RANDONNÉE PRALOGNAN : Sentier Balcon Des Prioux, sous le regard d'une montagne de Sel (Le Petit Mont-Blanc) Avec Rando Evasion

-  14h / 18h | **45 €**
ATELIER LE PARFUM DES COULEURS - Mandala, atelier olfactif et mise en lumière des couleurs avec Christine Ancel

-  18h / 19h30 | **Offert**
BAL animé par Phil Bouvier
RDV kiosque du parc thermal 



COMPRENDRE LES ACTIVITÉS | CONNAÎTRE LES INTERVENANTS



PAR AURÉLIE RIBOUD, PSYCHOLOGUE À BRIDES

VOTRE DÉMARCHÉ SANTÉ

Des conférences et des ateliers qui vous donnent les clefs pour vous inscrire sur une dynamique de changement positif et personnel. Parmi les thèmes, nous parlerons émotions, motivations, alimentation, addictions, souvenirs traumatiques, cohérence cardiaque...



PAR VALÉRIE THIRIET

RÉFLEXOLOGIE & DANSE EN LIGNE

Venez vous détendre et éliminer les tensions du corps en pratiquant la réflexologie sur vous-même ! Bougez en musique et découvrez la Line Dance (danse en ligne). Deux moments privilégiés à ne pas rater !



PAR ELISABETH RABATEL

DÉCOUVERTE DU BUNGYPUMP

Le Bungypump renforce les muscles du bas et du haut du corps. On coordonne la marche avec la respiration pour éviter l'essoufflement, avec des bâtons munis d'une résistance. Bien-être des articulations et du corps.



PAR FRANÇOISE MARCEAU

INITIATION À LA PLEINE PRÉSENCE

Etre à l'écoute de son corps, coeur, conscience. Une pratique mais aussi un apprentissage qui conduit à développer la connaissance de soi, à régénérer nos énergies, à perfectionner nos modes de fonctionnement, à libérer toutes nos tensions, à retrouver la sérénité et la paix intérieure.



PAR MARTINE EXCOFFIER

CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL

Durant cette démonstration culinaire et diététique, découvrez un menu délicieux et équilibré, créé par Solveig Darrigo-Dartinet. De nombreuses astuces sont délivrées par Martine.



PAR CLAUDE VIAL

SCULPTURE SUR BOIS

Venez développer votre créativité et sculpter votre pièce en bois. Le matériel est fourni, et vous repartez avec votre oeuvre. Très facile, cet atelier s'adresse aux petits comme aux grands.



PAR HÔTEL LE GRAND BEC

SORTIE JOURNÉE À PRALOGNAN

"Comme un goût de montagne"

Venez découvrir les plantes gustatives de montagne lors d'une promenade avec un accompagnateur-guide-conférencier, suivie d'un repas au «goût de montagne», préparé par le chef de l'Hôtel. Transport assuré par Emmanuel Deschamps-Berger.



PAR ISABELLE NEGRELLO

VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ET PLANTES MÉDICINALES

Alpes & Naturopathie vous fait découvrir l'univers fascinant des huiles essentielles et des plantes médicinales. Apprenez à les utiliser en toute sécurité, afin de trouver une réponse naturelle à votre santé. Isabelle s'est formée à la Naturopathie et la Phytothérapie.



PAR MARIELLE QUERROUÉ

CONFÉRENCE ATELIER DO-IN

Voyage au cœur de l'énergétique orientale. Venez découvrir toute la richesse et la subtilité d'un organe vital dans sa fonction et son organisation. Et pour stimuler tous les méridiens, je vous propose une pratique accessible à tous : le Do-In associé au Shiatsu.



PAR CHRISTINE ANCEL

SOPHROLOGIE ET MANDALA

La Sophrologie est basée sur la relaxation pour accéder à un mieux-être. Le mandala est un outil très créatif de méditation. Venez reprendre confiance et apprendre à gérer votre stress.



PAR CAROLINE LUBIARZ

ÉPICES ET ARÔMES

Nous allons découvrir comment utiliser les épices, les arômes, les texturants (agar, konjac...) dans les plats diététiques. Des explications et astuces pour le plaisir de la cuisine savoureuse.



PAR DANY MALANDRONE

ATELIER COUTURE

Initiation à la couture sur machine avec création d'un projet, le tissu est fourni. Vous choisissez votre tissu et vous repartez avec votre ouvrage. Chaque semaine le projet est différent, il y a 3 modèles différents.



PAR NICOLAS TAVERNIER

SORTIE DÉCOUVERTE ET MARCHÉ NORDIQUE

Rando Evasion vous dévoile les plus beaux sites du Parc de la Vanoise : des paysages splendides lors de balades en journée ou demi-journée. Découvrez un patrimoine naturel et humain, pour votre plaisir !



PAR ALLO TAXI BPR

SORTIES

Allo Taxi BPR propose des sorties loisirs ou de découvertes à Courchevel : les tremplins de saut olympique, les lacs du Praz et de la Rosière, les hôtels et les chalets de luxe, l'altiport et le panorama du Mont Blanc.

73

Travelling

03 août / 09 août 22


CINÉMA DORON
Brides-les-Bains


MER. 03 AOÛT | MAR. 09 AOÛT

	M 03	J 04	V 05	S 06	D 07	L 08	M 09
LA PETITE BANDE 1h46		18:00					18:00
IRRÉDUCTIBLE 1h26	21:00						
THOR : LOVE AND THUNDER 2h30			21:00		18:00	21:00	
JOYEUSE RETRAITE 2 1h32	18:00				21:00*		21:00
SN L'ANNÉE DU REQUIN 1h27		21:00			21:00	18:00	
RIFKIN'S FESTIVAL 1h28 VOST	18:00		21:00				21:00
AS BESTAS 2h17 VOST		21:00					18:00
DUCOBU PRÉSIDENT ! 1h25					18:00		
LES MINIONS 2 : IL ÉTAIT UNE FOIS GRU 1h27			18:00			18:00	
TÉNOR 1h41		18:00					
SUNDOWN 1h23 VOST	21:00		18:00*			21:00	

fermeture hebdomadaire



Michel Franco | Mexique — Charlotte Gainsbourg, Tim Roth...

Une famille anglaise passe de luxueuses vacances à Acapulco. Un décès les force à rentrer à Londres. Mais Neil a oublié son passeport et reste sur place...

L'intelligent scénario se double d'une toile de fond rappelant la situation du pays, mais donne surtout à réfléchir sur les choix de vie. Une émouvante histoire.



Woody Allen | US — Wallace Shawn, Elena Anaya...

Un couple d'Américains se rend au Festival de Film de Saint-Sébastien et tombe sous le charme de l'événement, de l'Espagne et de la magie qui émane des films.

Si *Rifkin's Festival* semble dans la lignée des derniers films de Woody Allen par sa photographie, c'est aussi ici l'adieu d'un grand réalisateur au cinéma...



Ludovic et Zoran Boukherma | FR — M. Fois, K. Merad...

Maja, gendarme dans les landes, vit son pire cauchemar : la retraite ! La disparition d'un vacancier met toute la côte en alerte et Maja s'offre une dernière mission...

Mélange de sérieux et d'excentricité, *L'Année du requin* ne tombe jamais dans la singerie. C'est neuf, décalé, parfois effarouchant et amusant : forcez le voir !



Rodrigo Sorogoyen | Espagne — M. Fois, D. Ménochet...

Antoine et Olga vivent en Galice. Ils pratiquent une agriculture éco-responsable et restaurent des maisons abandonnées. Tout devrait être idyllique...

Filmé tel un western, Sorogoyen explore dans *As Bestas* le rapport bestial tapi dans les relations humaines et la présence de l'Autre. Un thriller rural inspiré !

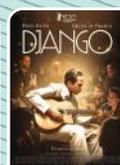
Découvrez la programmation à venir en scannant le QR code →

ou en salle avec nos programmes papier


www.doron-brides.fr

PROCHAINEMENT

CINÉ JAZZ

dans le cadre de
JAZZ À BRIDES

TARIFS plein 8,50 € | réduit 6,00 € (le mercredi à 18h00 pour les - 26 ans) | moins 14 ans 4,50 € - carte d'abonnement 10 places 70 €



SN = Sortie Nationale

AP = Avant-Première

♥ = Coup de Coeur 5,00€

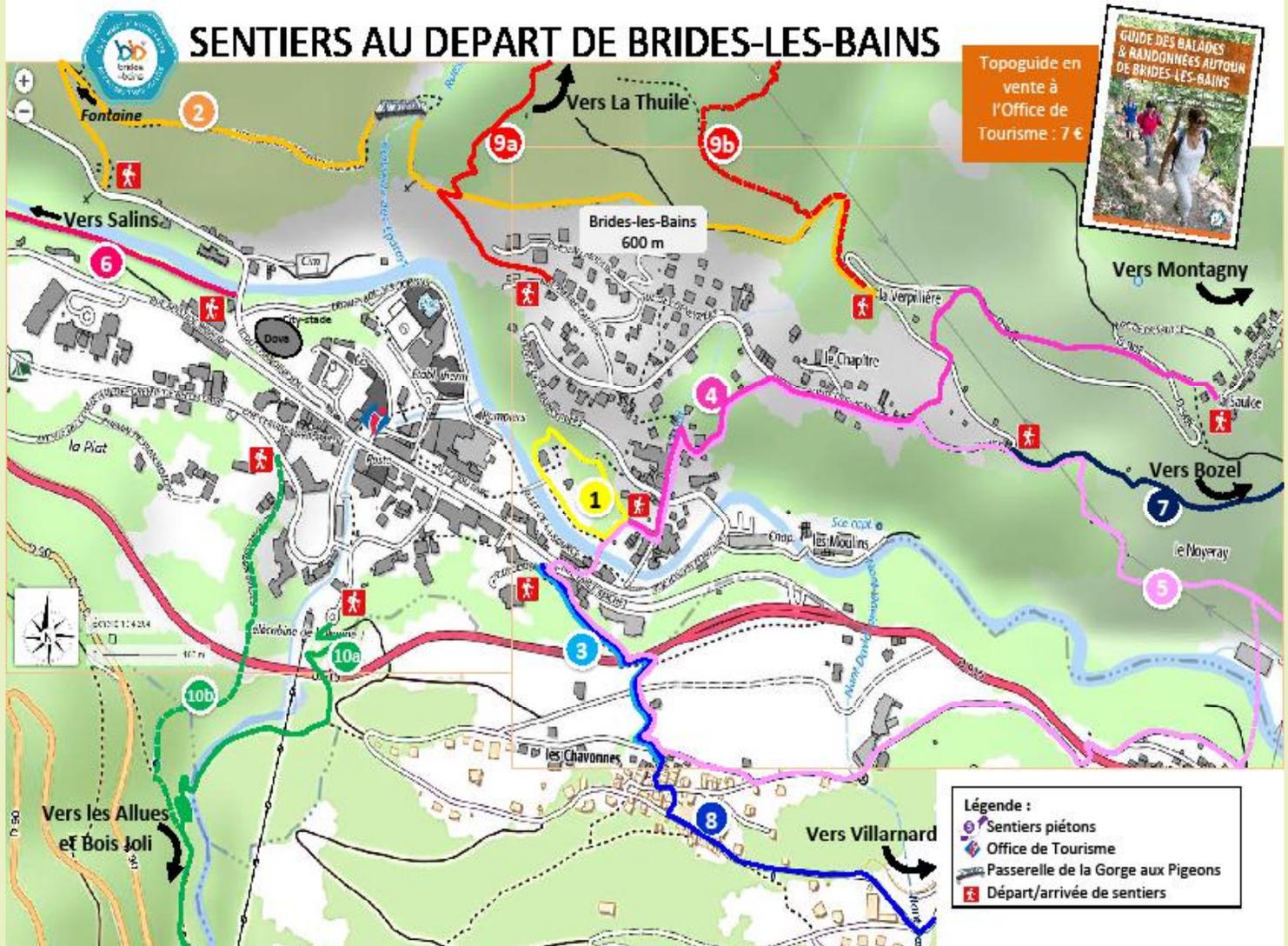
* = changement de salle

Événement

Cinéma : 04 79 55 26 10 / Administration : 04 79 37 58 77 / www.cinemas-rex-doron.fr



SENTIERS AU DEPART DE BRIDES-LES-BAINS



Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif et peuvent varier suivant le niveau et la condition physique des promeneurs.

Les sentiers sont balisés avec des panneaux jaunes.
 D+ = dénivelé positif / D- = dénivelé négatif

Attention, tous les sentiers au départ de Brides-les-Bains ont entre 90 et 600 mètres de dénivelé, il est donc recommandé de se munir de chaussures de marche adaptées (chaussures de randonnées fortement conseillées), de prendre de l'eau et s'hydrater avant d'avoir soif, et de disposer d'un topo de randonnées et/ou d'une carte détaillée au 1/25000.

En saison thermale, les marches organisées par le service animation de l'Office de Tourisme sont classées de « balade douce » à « balade tonique ». Elles contribuent à une recherche de bien-être et accompagnent un objectif de remise en forme physique.

Des difficultés adaptées à votre condition physique et à votre niveau :

Balade douce : Marche avec moins de 100 mètres de dénivelé. Le rythme est doux.

Balade remise en forme : Marche de 1h30 à 2h avec des dénivelés de 100 à 200 mètres. Le rythme est progressif.

Balade tonique : Marche de 2h à 3h avec des dénivelés de 200 à 300 mètres. Le rythme est régulier et soutenu.

1 L'Arborétum

Temps de marche : 15 min la boucle
 A partir de l'Office de Tourisme, prenez la rue Emile Machet puis descendez dans le parc thermal devant l'Hôtel Mercure. Empruntez le pont Chamberlain puis tournez à gauche pour passer derrière l'Auditorium.

2 La Gorge aux Pigeons - 90 m D+

Depuis le départ du sentier, temps de marche aller : 30 min / Depuis l'Office de Tourisme : 1h la boucle
 A partir de l'Office de Tourisme, suivez la rue Aristide Briand, puis descendez sur la droite après les toilettes publiques dans la rue du Chanoine Joly. Continuez jusqu'au pont Simond et tournez à gauche sur la route de Fontaine.

3 Les Chavonnes - 90 m D+

Temps de marche aller/retour : 30 à 45 min
 A partir de l'Office de Tourisme suivez la rue Emile Machet jusqu'à l'Hôtel Le Belvédère. Au niveau de l'arrêt de bus, tournez à droite dans la rue du 8 mai 1945 puis tournez à gauche et suivez le chemin rural, derrière la boulangerie de la Source.

4 La Saulce - 160 m D+

Temps de marche aller/retour : 1h à 1h30
 A partir de l'Office de Tourisme, descendez dans le parc thermal devant l'Hôtel Mercure. Empruntez le pont Chamberlain puis tournez à droite pour remonter vers la résidence Plein Sud. Suivez le chemin des Vignes.

5 Le Moyerai - 130 m D+

Temps de marche : 1h30 la boucle
 Traverser le parc thermal, prendre le chemin des 4 maisons. Puis suivre la route des Vignes jusqu'au chemin de terre du lieu dit le Moyerai. Vous traverserez les villages de Vignata, Champérel pour enfin redescendre sur le chemin des Chavonnes.

6 Le Chemin de Salins-les-Thermes - 190 m D-

Temps de marche aller/retour : 2h30 (pendant la saison thermale, possibilité d'emprunter la navette des thermes [payante] pour le retour à Brides-les-Bains).
 A partir de l'Office de Tourisme, suivez la rue Aristide Briand, puis descendez sur la droite après les toilettes publiques dans la rue du Chanoine Joly, puis tournez à gauche avant le pont Simond.

7 Le Chemin de Bozel - 260 m D+

Temps de marche aller/retour : 4h
 A partir de l'Office de Tourisme, suivez le chemin de la Saulce. Dans le premier virage, bifurquez à droite vers Bozel.

8 Villarnard par les Chavonnes - 430 m D+

Temps de marche aller/retour : 3h à 4h
 Suivre départ n° 3 Les Chavonnes.

9a La Thuile - 460 m D+

Temps de marche aller/retour : 4h
 A partir de l'Office de Tourisme, descendez dans le parc thermal devant l'Hôtel Mercure. Empruntez le pont Chamberlain puis tournez à droite pour remonter vers la résidence Plein Sud. Continuez sur l'avenue des Marronniers puis la route Pierre Cartier.

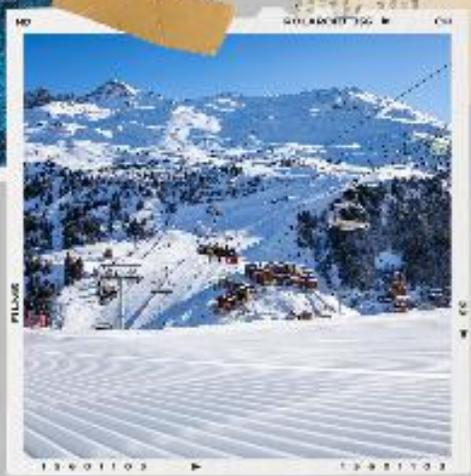
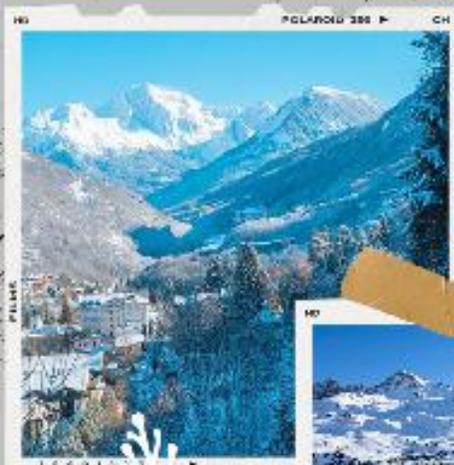
9b Variante de départ : aller sur la route des vignes (direction la Saulce) puis rejoindre le hameau de la Verpillière. Le chemin est plus doux mais un peu plus long.

10a Les Allues par le Bois de Cythère - 520 m D+

Temps de marche aller/retour : 4h30 à 5h
 Rejoignez le départ de la télécabine de l'Olympe.

10b En hiver, depuis l'Office de Tourisme, suivre l'avenue du comte Greyffé de Bellecombe. Prendre à gauche juste après l'Hôtel Les Chalets et suivre le chemin du vieux Brides.

REMPORTEZ UN SÉJOUR* AU SKI POUR 4 PERSONNES À BRIDES-LES-BAINS !



<https://bit.ly/sejour-hiver-blb-22>

* Appartement pour 4 pers 7 nuits samedi-samedi
+ Forfaits de ski Vallée de Méribel 6 jours avec assurance
Séjour à utiliser impérativement entre le 7 janvier et le 04 février 2023. Voir règlement du jeu.

BRIDES-LES-BAINS <> MÉRIBEL NAVETTE GRATUITE

Du 09 Juillet au 27 août 2022 | La navette estivale circule 3 jours sur 7



BRIDES-LES-BAINS <> COURCHEVEL NAVETTE GRATUITE

Du 10 Juillet au 21 août 2022 | La navette estivale circule uniquement le dimanche - Liaison Lac de la Rosière uniquement du 10 juillet au 21 août

Une fois sur place, accès gratuit au réseau de navettes de la Vallée de Méribel
Bus équipé de remorque pour 20 VTT

BRIDES-LES-BAINS	9h - 10h45 - 13h - 15h15 - 17h15
CHANDON	9h18 - 11h03 - 13h18 - 15h32 - 17h32
LE RAFFORT	9h20 - 11h05 - 13h20 - 15h35 - 17h35
MÉRIBEL VILLAGE	9h25 - 11h10 - 13h25 - 15h40 - 17h40
MÉRIBEL La Chaudanne	9h35 - 11h20 - 13h35 - 15h50 - 17h50
MÉRIBEL La Chaudanne	9h45 - 12h - 14h - 16h - 18h
LES RAVINES	9h47 - 12h02 - 14h02 - 16h02 - 18h02
MÉRIBEL VILLAGE	9h50 - 12h05 - 14h05 - 16h05 - 18h05
LE RAFFORT	9h55 - 12h10 - 14h10 - 16h10 - 18h10
BRIDES-LES-BAINS	10h15 - 12h30 - 14h30 - 16h30 - 18h30

Une fois sur place, accès gratuit au réseau de navettes de la Vallée de Courchevel

BRIDES-LES-BAINS	9h10 - 10h - 11h45 - 14h - 15h20 - 17h
LE PRAZ	9h30 - 10h20 - 12h05 - 14h20 - 15h40 - 17h20
*Changement de bus au Praz	9h50 - 10h45 - 12h10 - 14h30 - 16h15 - 17h20
AQUAMOTION	09h57 - 10h52 - 12h17 - 14h37 - 16h22 - 17h27
COURCHEVEL_Moriond	10h05 - 11h - 12h25 - 14h45 - 16h30 - 17h35
COURCHEVEL 1850	10h15 - 11h10 - 12h35 - 14h55 - 16h40 - 17h45
*Changement de bus à MORIOND	10h30 - 11h - 12h30 - 15h10 - 16h50 - 17h50
*LAC DE LA ROSIÈRE	10h45 - 11h15 - 12h45 - 15h25 - 17h05 - 18h05
*LAC DE LA ROSIÈRE	11h15 - 14h15 - 15h55 - 17h05
COURCHEVEL Moriond	11h30 - 14h30 - 16h10 - 17h20
COURCHEVEL 1850	9h - 9h45 - 11h30 - 14h30 - 16h05 - 17h15
*Changement de bus à MORIOND	9h10 - 9h55 - 11h40 - 14h40 - 16h15 - 17h25
AQUAMOTION	9h18 - 10h03 - 11h48 - 14h48 - 16h23 - 17h33
LE PRAZ	9h25 - 10h10 - 11h55 - 14h55 - 16h30 - 17h40
*Changement de bus au Praz	9h35 - 10h25 - 12h10 - 15h - 16h35 - 17h50
BRIDES-LES-BAINS	9h55 - 10h45 - 12h30 - 15h20 - 16h55 - 18h10



OÙ EST MA NAVETTE ?
THERMES DE BRIDES-LES-BAINS
LOYET

La navette Thermale et ZenBus facilitent la vie des usagers en leur permettant de voir à tout moment, sur un ordinateur ou un smartphone, où est précisément la prochaine navette.



Scannez le QR Code ou rendez-vous sur <https://bit.ly/navette-BLB>



DIVERS

LABEL DIÉTÉTIQUE



Brides-les-Bains, destination star des cures minceur, est la seule station thermale en France à bénéficier d'un « Label diététique ». Créé en 2013, ce label répond aux exigences d'une cure minceur en conciliant nutrition saine et gastronomie gourmande. Les 13 restaurants ayant ainsi obtenu le label, s'engagent pour votre santé en se soumettant au quotidien à 73 critères qualité. 13 restaurants labellisés dont 11 restaurants d'hôtels. Menus diététiques proposés dans ces établissements !

LE BIS «TROP» SAVOYARD

Le Bar Restaurant vous propose 3 événements par semaine :
- Les Mardis : karaoké live et blind test avec Julien Curveur
- Les Jeudis : à partir du 23 juin : «je dis rire» avec un humoriste et une scène ouverte pour les amateurs
- Les samedis : concert live festif et dansant

PAËLLA ROYALE À L'HÔTEL AMÉLIE

Menu à 32€ / personne
Réservation au 04 79 55 30 15
Dates : 06/08, 20/08, 02/09, 24/09, 08/10, 28/10
2 rue Emile Machet Brides-Les-Bains



BUFFET DE LA MER AU SAVOY HÔTEL

Buffet à volonté au tarif de 42€/personne
Reservation + versement de 20€ d'arrhes par personne obligatoires
Heure : 19h30
Dates : 12/08, 02/09, 23/09, 04/11
6 place de l'Eglise - Tel : 04 79 55 20 55



VOS LOISIRS

CASINO DES 3 VALLÉES



Faites vos jeux, 7/7 de 11h00 à 3h00
Machines à sous et roulettes anglaises électriques uniquement
www.casinobrides.com - Tél. +33 (0)4 79 55 23 07

SPA DU MERCURE



GRAND HOTEL DES THERMES

Sur rendez-vous uniquement auprès de Célia, SPA Manager :
@ - h9860-th@accor.com Tel. +33 (0)4 79 55 34 19
www.gdhotel-brides.com

LE GRAND SPA THERMAL

Ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h (fermé le dimanche)
contact@legrandspathermal.com
www.thermes-brideslesbains.fr/spa
Tel. +33 (0)4 79 55 26 70

CINÉMA LE DORON



2 salles - 2 séances à 18h et 21h
Ouvert 6/7 (fermé le samedi) Tel. +33 (0)4 79 55 26 10

BIBLIOTHÈQUE

Ouverture au public tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h.
Abonnements et informations auprès de l'accueil de l'Office de Tourisme. Caution : 45€

Tarifs :

1 semaine	2,50 €
2 semaines	5,00 €
3 semaines	6,50 €
Saison ou année	9,50 €



EXCURSIONS : SORTIES À LA JOURNÉE

90ème Fête du Lac d'Annecy

74€ / pers • 49€ / enfant (4-11 ans)

SAMEDI 6 AOÛT 2022

Émerveillez-vous devant l'un des spectacles pyrotechniques les plus importants d'Europe !



Chambéry, un air d'Italie 38€ / pers

Les mercredis :

17 Août
7 et 28 Septembre
19 Octobre

Inscription obligatoire
jusqu'au lundi
12h précédant l'excursion

Annecy, la Venise des Alpes 52€ / pers

Les dimanches :

14 Août
4 et 25 Septembre
16 et 30 Octobre

Inscription obligatoire
jusqu'au vendredi
12h précédant l'excursion



Informations & Réservations : Office de Tourisme de Brides-Les-Bains

OFFICE DE TOURISME - BIBLIOTHÈQUE
2 Place du Centenaire - BP 2873572 Brides-les-Bains Cedex
Tél. +33(0)4.79.55.20.64 contact@brides-les-bains.com www.brides-les-bains.com
7j/7 - De 9h à 12h et de 14h à 18h

RETROUVEZ
BRIDES-LES-BAINS SUR

