

Programme d'animations

N°1

Du 27 mars au 16 avril 2023

ENTERTAINMENT PROGRAMM

FROM 27/03/23 TO 16/04/23

Marché de PÂQUES



Organisé par le

CONSEIL MUNICIPAL
des ENFANTS

Samedi 8 avril
Parc Thermal

15h

Partez à la recherche des pièces de puzzle
qui seront dispersées dans le parc.
Pour chaque pièce ramennée, un oeuf de
Pâques vous sera offert !
Déposez vos jeux et jouets en bon état, ils
seront remis à l'association Emmaüs



Retrouvez votre programme d'animations
sur votre téléphone





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 27 MARS

9h30 / 10h | Offert

EVEIL MUSCULAIRE

Rdv kiosque - Parc Thermal

Muscular Awakening

10h / 10h45 | Offert - places limitées

RELAXATION / STRETCHING

Rdv à la salle de la Dova

Relaxation / Stretching



10h30 / 12h | Offert

BALADE DOUCE

La gorge aux pigeons

Rdv devant l'Office de Tourisme

Gentle Walk

11h / 11h45 | Offert - places limitées

YOGA

Rdv à la Dova

14h / 15h30 | Offert

BALADE INTERMÉDIAIRE

Fontaine, la gorge aux pigeons - la saulce

Rdv devant l'Office de Tourisme

Intermediate walk



14h / 15h | Offert

GYM

Rdv au kiosque - parc thermal



16h / 18h | 3 €

CONCOURS DE TAROT

Rdv au petit chalet

Tarot Competition

17h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES

Salle de conf. Centre Nutri. Thermes

Thermal Baths Conference

17h / 18h30 | 11 €

ATELIER avec Christine Ancel

Sophro-relaxation des couleurs et mudra

Workshop with Christine Ancel

18h30 / 20h | 15 €

ATELIER avec Isabelle Negrello

Votre Bien-Être avec les huiles essentielles et les plantes médicinales

Spécial Rhumatismes et arthrose

Workshop with Isabelle Negrello

MARDI 28 MARS

9h / 10h | Offert

GYM

Rdv au kiosque - parc thermal

9h30 / 10h15 | 3 € - places limitées

INITIATION TIR A L'ARC

Inscriptions à l'Office de Tourisme

Archery Initiation

10h30 / 11h15 | 3 € - places limitées

INITIATION TIR A L'ARC

Inscriptions à l'Office de Tourisme

Archery Initiation



10h30 / 12h | Offert

BALADE INTENSE

La passerelle des Chavonnes

Rdv devant l'Office de Tourisme

Intense Walk

11h / 12h | Offert

ZUMBA

Rdv au kiosque - Parc Thermal



11h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES

La régulation du comportement alimentaire

Salle de conf. Centre Nutri. Thermes

Thermal Baths Conference

13h / 14h30 | 2 €

ÉPICES ET ÂROMES avec Caroline Lubiarz

Spices and Aromas - With Caroline Lubiarz



14h / 15h | Offert

GYM - Rdv au kiosque - parc thermal

14h / 15h30 | 2 €

BALADE PHOTO

La télécabine de l'Olympe

Inscriptions à l'Office de Tourisme

Photo Walk

15h / 17h | 15 €

MANDALA avec Christine Ancel

Mandala with Christine Ancel

15h30 / 16h | Offert

STRETCHING DEBOUT

Rdv au kiosque - parc thermal

Standing Stretching

16h30 | Offert

DÉMONSTRATION DE CUISINE N°2

Autour de la courgette

Salle de conf. Centre Nutri. Thermes

Cooking Demonstration n°2

17h15 / 19h15 | 15 €

ATELIER CRÉATIF avec Christine Ancel

Fleur de vie et géométrie sacrée

Creative Workshop with Christine Ancel



MERCREDI 29 MARS

7h / 13h30

MARCHÉ HEBDOMADAIRE

Rdv au Parc Thermal

Weekly Market

9h / 10h | Offert

GYM - Rdv au kiosque - parc thermal

10h30 / 11h30 | Offert

PILATES

Rdv à la Dova



11h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES

Réussir son activité physique de retour chez soi

Salle de conf. Centre Nutri. Thermes

Thermal baths conference

14h / 15h30 | Offert

BALADE INTERMÉDIAIRE

Le bois de Cythère

Rdv devant l'Office de Tourisme

Intermediate walk

16h30 / 18h | Offert

BAL ANIMÉ PAR SANDRINE LION

Rdv au kiosque - Parc Thermal

Dance with Sandrine Lion



JEUDI 30 MARS

9h / 9h30 | Offert

EVEIL MUSCULAIRE

Rdv kiosque - Parc Thermal

Muscular Awakening

VENDEDI 31 MARS

 9h30 / 11h | Offert - places limitées
DÉCOUVREZ LA MARCHÉ NORDIQUE
Inscription à l'Office de Tourisme 
Discover Nordic Walking

 11h / 12h | Offert
DANSE AFRO
Rdv kiosque - Parc Thermal 
Afro Dance

 11h | Offert
CONFÉRENCE DES THERMES
Chassez les idées reçues n°1
Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 
Thermal baths conference

 12h30 / 13h30 | 10 €
CONFÉRENCE - Retrouvez un bon sommeil
Votre Bien-Être avec les huiles essentielles
et les plantes médicinales.
Avec Isabelle Negrello
Conférence



 14h / 16h | 3 €
CONCOURS DE BELOTE
Rdv au petit chalet - Parc Thermal 
Belote Competition



 14h / 15h | Offert
STEP
Rdv à la Dova 
Step

 15h / 18h | Offert
GRANDE RANDONNÉE
Tour de Brides-les-Bains
Rdv devant l'Office de Tourisme 
Long Hike

 17h | Offert
CONFÉRENCE DES THERMES
Pourquoi grossit-on ?
Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 
Thermal baths conference

 17h / 18h | 12 €
LA REFLEXOLOGIE A PORTÉE DE MAIN
Avec Valérie Thiriet
Reflexology at your fingertips With Valérie Thiriet

 18h15 / 19h15 | 12 €
DANSE EN LIGNE avec Valérie Thiriet
Line Dance - With Valérie Thiriet

 18h15 / 19h45 | 13 €
SOPHROLOGIE avec Christine Ancel
Sophrology - With Christine Ancel

 9h / 10h | Offert
GYM
Rdv kiosque - Parc Thermal 
 11h / 11h45 | 3 € - places limitées
INITIATION TIR A L'ARC
Inscription à l'Office de Tourisme 
Archery Initiation



 14h / 15h | Offert
PILATES
Rdv à la Dova 

 14h / 16h | 25 €
ATELIER COUTURE avec Dany Malandrone
Pochette pliable avec pression. Tissu fourni
Sewing Workshop



 17h30 / 19h | 12 €
INITIATION A LA PLEINE PRÉSENCE
Découverte de la présence attentive
au corps et à la respiration - Sentir
simplement
Avec Françoise Marceau
Initiation To Full Presence

SAMEDI 1^{er} AVRIL

 9h / 10h | Offert
ÉVEIL MUSCULAIRE SUR CHAISE
Rdv kiosque - Parc Thermal 
Muscular awakening on a chair

 10h30 / 12h | Offert
BALADE INTENSE
La passerelle des Chavonnes
Rdv devant l'Office de Tourisme 
Intense Walk



 14h / 15h30 | Offert
BALADE DOUCE - La gorge aux pigeons
Rdv devant l'Office de Tourisme 
Gentle Walk

 14h / 15h | Offert
CHORÉE FIT LATINO
Rdv kiosque - Parc Thermal 
Chorea Fit Latino

 15h30 / 16h | Offert
YOGA SUR CHAISE
Rdv kiosque - Parc Thermal 
Chair Yoga

DIMANCHE 2 AVRIL

 9h10 / 18h50 | 61 €
EXCURSION : Autour du lac du Bourget
Une journée autour du plus grand lac
naturel de France. Profitez d'un temps libre
sur l'Esplanade d'Aix-les-Bains.
Admirez les paysages à la fois romantiques
et sauvages ainsi que le magnifique village
de Chanaz.
Infos et réservations : OT de Brides-Les-Bains.
Inscription obligatoire jusqu'au vendredi 12h
précédant l'excursion.
Excursion



 14h / 16h | 3 €
TOURNOI DE PÉTANQUE
Rdv à la buvette du Parc Thermal 
Petanque Tournament



 16h30 / 18h | Offert
BAL ANIMÉE PAR PASCAL REVERS
Rdv au Parc Thermal 
Dance with Pascal Revers



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 3 AVRIL

9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme

Opening of the VAE info center

9h30 / 10h | Offert

ÉVEIL MUSCULAIRE

Rdv kiosque - Parc Thermal

Muscular awakening

10h30 / 12h | Offert

BALADE DOUCE

La gorge aux pigeons

Rdv devant l'Office de Tourisme

Gentle Walk

10h / 10h45 | Offert - places limitées

RELAXATION / STRETCHING

Rdv à la Dova

11h / 11h45 | Offert - places limitées

YOGA - Rdv à la Dova

11h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES

Tout ce que vous avez toujours voulu
savoir sur les sucres

Salle de conf. Centre Nutri.Thermes

Thermal baths conference

14h / 15h30 | Offert

BALADE INTERMÉDIAIRE

Fontaine, la gorge aux pigeons - la saulce

Rdv devant l'Office de Tourisme

Intermediate walk

14h / 15h | Offert

GYM - Rdv au kiosque - parc thermal



16h / 18h | 3 €

CONCOURS DE TAROT

Rdv au petit chalet

Tarot Competition

17h | Offert

CONFÉRENCE D'ACCUEIL DES THERMES

Salle de conf. Centre Nutri.Thermes

Welcom conference of the thermal baths

18h30 / 20h | 15 €

ATELIER avec Isabelle Negrello

Votre Bien-Être avec les huiles essentielles
et les plantes médicinales - Bien vieillir

Workshop - With Isabelle Negrello

MARDI 4 AVRIL

9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme

Opening of the VAE info center

9h / 10h | Offert

GYM - Rdv au kiosque - parc thermal

9h30 / 10h15 | 3 € - places limitées

INITIATION TIR A L'ARC

Inscriptions à l'Office de Tourisme

Archery Initiation

10h30 / 11h15 | 3 € - places limitées

INITIATION TIR A L'ARC

Inscriptions à l'Office de Tourisme

Archery Initiation

10h30 / 12h | Offert

BALADE INTENSE

La passerelle des Chavonnes

Rdv devant l'Office de Tourisme

Intense Walk

11h / 12h | Offert

ZUMBA

Rdv au kiosque - parc thermal

11h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES

Chassez les idées reçues en nutrition n°2

Salle de conf. Centre Nutri.Thermes

Thermal baths conference

13h / 14h30 | 2 €

ÉPICES ET ÂROMES avec Caroline Lubiartz

Spices and Aromas - With Caroline Lubiartz



14h / 15h | Offert

GYM - Rdv au kiosque - parc thermal

14h / 15h | 2 €

BALADE PHOTO

Inscriptions à l'Office de Tourisme

Photo Walk

15h / 17h | 15 €

MANDALA avec Christine Ancel

Mandala - With Christine Ancel

15h30 / 16h | Offert

STRETCHING DEBOUT

Rdv au kiosque - parc thermal

Standing stretch

16h30 | Offert

DÉMONSTRATION DE CUISINE N°3

Modes de cuisson des viandes

Salle de conf. Centre Nutri.Thermes

Cooking Demonstration n°3

17h15 / 19h15 | 15 €

ATELIER CRÉATIF avec Christine Ancel

Fleur de vie et géométrie sacrée

Creative Workshop

18h / 19h30 | 2 €

CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL

Démonstration d'un menu diététique

Avec Martine Excoffier

Cooking with the right equipment

MERCREDI 5 AVRIL

13h30 / 18h50 | 49 €

EXCURSION LA ROUTE DES VINS DE SAVOIE

Entre lac et montagne, la Savoie est aussi
une terre de vignobles, partez à la visite du
musée de la Vigne ainsi que des caveaux
avec dégustation et vente de vins.

Infos et résa : OT de Brides-Les-Bains.

Inscription obligatoire jusqu'au dimanche
12h précédant l'excursion.

7h / 13h30

MARCHÉ HEBDOMADAIRE

Rdv au Parc Thermal

Weekly Market

9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme

Opening of the VAE info center

9h / 10h | Offert

GYM - Rdv kiosque - Parc Thermal



11h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES

Arthrose, poids, alimentation et activité
physique

Salle de conf. Centre Nutri.Thermes

Thermal Baths Conference

14h / 15h30 | Offert

BALADE INTERMÉDIAIRE

Le bois de cythère

Rdv devant l'Office de Tourisme

Intermediate walk

16h30 / 18h | Offert

BAL ANIMÉE PAR SANDRINE LION

Rdv au Parc Thermal

Dance with Sandrine Lion

JEUDI 6 AVRIL

9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme

Opening of the VAE info center

9h / 9h30 | Offert

ÉVEIL MUSCULAIRE

Rdv kiosque - Parc Thermal

Muscular awakening

VENDREDI 7 AVRIL

 9h30 / 11h | **Offert - places limitées**

DÉCOUVREZ LA MARCHÉ NORDIQUE
Inscription à l'Office de Tourisme 
Discover Nordic Walking

 11h / 12h | **Offert**

DANSE AFRO
Rdv kiosque - Parc Thermal 
Afro Dance

 11h | **Offert**

CONFÉRENCE DES THERMES
L'équilibre alimentaire, trouvez vos repères
Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 
Thermal Baths Conference

 12h30 / 13h30 | **10 €**

CONFÉRENCE avec Isabelle Negrello
Votre Bien-Être avec les huiles essentielles
et les plantes médicinales.
Spécial minceur et beauté
Conférence - With Isabelle Negrello

 14h / 16h | **3 €**

CONCOURS DE BELOTE
Rdv au petit chalet - Parc Thermal 
Belote competition



 14h / 15h | **Offert**

STEP - Rdv à la Dova 

 15h / 18h | **Offert**

GRANDE RANDONNÉE
Tour de Brides-les-Bains
Rdv devant l'Office de Tourisme 
Long Hike

 16h30 / 18h | **Offert**

CONCERT - MELCASH
Rdv au Parc Thermal 

 17h | **Offert**

CONFÉRENCE DES THERMES
Protéines, santé et les spécificités du
régime végétarien
Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 
Thermal baths conference



 17h / 18h | **12 €**

LA REFLEXOLOGIE A PORTÉE DE MAIN
Avec Valérie Thiriet
Reflexology at your fingertips - With Valérie Thiriet

 18h15 / 19h15 | **12 €**

DANSE EN LIGNE avec Valérie Thiriet
Line dance with Valérie Thiriet

 18h15 / 19h45 | **13 €**

SOPHROLOGIE avec Christine Ancel
Sophrology with Christine Ancel

 9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme 
Opening of the VAE info center

 9h / 10h | **Offert**

GYM - Rdv au kiosque - parc thermal 

 11h / 11h45 | **3 € - places limitées**

INITIATION TIR A L'ARC
Inscription à l'Office de Tourisme 
Archery Initiation



 11h | **Offert**

CONFÉRENCE DES THERMES
Le stress et sa gestion
Salle de conf. Centre Nutri.Thermes 
Thermal baths conference

 14h / 15h | **Offert**

PILATES - Rdv à la Dova 

 17h30 / 19h | **12 €**

INITIATION A LA PLEINE PRÉSENCE
Entraînement à la présence ouverte à ce
qui nous entoure - ouvrir ses sens
Avec Françoise Marceau
Initiation To Full Presence - With Françoise Marceau

SAMEDI 8 AVRIL

 9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme 
Opening of the VAE info center

 9h / 10h | **Offert**

ÉVEIL MUSCULAIRE SUR CHAISE
Rdv kiosque - Parc Thermal 
Muscular awakening on a chair

 10h30 / 12h | **Offert**

BALADE INTERMÉDIAIRE - Bois de cythère
Rdv devant l'Office de Tourisme 
Intermediate walk



 14h / 15h | **Offert**

CHORÉE FIT LATINO - Rdv au kiosque 
Chorea Fit Latino

 15h30 / 16h | **Offert**

YOGA SUR CHAISE
Rdv kiosque - Parc Thermal 
Chair Yoga



 A partir de 15h
MARCHÉ DE PÂQUES
Partez à la recherche des pièces de puzzle
qui seront dispersées dans le parc ! Pour
chaque pièce ramenée un oeuf de Pâques
vous sera offert ! Un marché de Pâques
sera présent au coeur du Parc Thermal
avec une vente de gâteaux.
Easter Market

DIMANCHE 9 AVRIL



DÉFI OLYMPE TRAIL
Une boucle contenant une montée sèche
de 3.5km pour 520m de dénivelé positif, le
retour se fait en télécabine.
L'objectif étant de réaliser le maximum de
grimpées en un temps imparti de 6h !
Venez encourager les coureurs tout au
long de la journée.
Pour + d'infos contactez l'Office de
Tourisme de Brides-les-Bains
Olympus trail challenge

 14h / 16h | **3 €**

TOURNOI DE PÉTANQUE
Rdv à la buvette du Parc Thermal 
Petanque Tournament

 16h30 / 18h | **Offert**

BAL ANIMÉE PAR PHILIPPE BOUVIER
Rdv au Parc Thermal 
Dance with Philippe Bouvier



LUNDI 10 AVRIL

9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme

Opening of the VAE info center

9h30 / 10h | Offert

ÉVEIL MUSCULAIRE

Rdv kiosque - Parc Thermal

Muscular awakening

10h / 10h45 | Offert - places limitées

RELAXATION / STRETCHING

Rdv à la Dova



10h30 / 12h | Offert

BALADE DOUCE

La gorge aux pigeons

Rdv devant l'Office de Tourisme

Gentle Walk

11h / 11h45 | Offert - places limitées

YOGA

Rdv à la Dova

14h / 15h30 | Offert

BALADE INTERMÉDIAIRE

Fontaine, la gorge aux pigeons - la saulce

Rdv devant l'Office de Tourisme

Intermediate walk

14h / 15h | Offert

GYM

Rdv au kiosque - parc thermal

16h / 18h | 3 €

CONCOURS DE TAROT

Rdv au petit chalet

Tarot Competition

17h | Offert

CONFÉRENCE D'ACCUEIL DES THERMES

Rdv salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

Welcome Thermal Baths Conference

17h / 18h30 | 11 €

ATELIER avec Christine Ancel

Sophro-relaxation des couleurs et mudra

Workshop with Christine Ancel

MARDI 11 AVRIL

9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme

Opening of the VAE info center

9h / 10h | Offert

GYM

Rdv au kiosque - parc thermal

9h30 / 10h15 | 3 € - places limitées

INITIATION TIR A L'ARC

Inscriptions à l'Office de Tourisme

Archery Initiation

10h30 / 11h15 | 3 € - places limitées

INITIATION TIR A L'ARC

Inscriptions à l'Office de Tourisme

Archery Initiation

10h30 / 12h | Offert

BALADE INTENSE

La passerelle des Chavonnes

Rdv devant l'Office de Tourisme

Intense Walk

11h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES

Alimentation, poids et prévention des
cancers

Rdv salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

Thermal Baths Conference

13h / 14h30 | 2 €

ÉPICES ET ÂROMES avec Caroline Lubiartz

Spices and Aromas With Caroline Lubiartz



14h / 15h | Offert

GYM

Rdv au kiosque - parc thermal

14h / 15h30 | 2 €

BALADE PHOTO - Paysage de Brides

Inscriptions à l'Office de Tourisme

Photo Walk

15h / 17h | 15 €

MANDALA avec Christine Ancel

Mandala With Christine Ancel

15h30 / 16h | Offert

STRETCHING DEBOUT

Rdv au kiosque - parc thermal

Standing Stretching

16h30 | Offert

DÉMONSTRATION DE CUISINE N°1

Des desserts légers

Rdv salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

Cooking Demonstration n°1

17h15 / 19h15 | 15 €

ATELIER CRÉATIF avec Christine Ancel

Fleur de vie et géométrie sacrée

Creative Workshop With Christine Ancel

18h / 19h30 | 2 €

CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL

Démonstration d'un menu diététique

Avec Martine Excoffier

Cooking with the right equipment

With Martine Excoffier

MERCREDI 12 AVRIL

7h / 13h30

MARCHÉ HEBDOMADAIRE

Rdv au Parc Thermal

Weekly Market

9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de

Tourisme

Opening of the VAE info center

9h / 10h | Offert

GYM

Rdv kiosque - Parc Thermal

10h30 / 11h30 | Offert

PILATES

Rdv à la Dova

11h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES

Réussir son activité physique de retour
chez soi

Rdv salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

Thermal baths conference



16h30 / 18h | Offert

BAL ANIMÉ PAR GILLES FRANCONY

Rdv au kiosque - Parc Thermal

Dance with Gilles Francony

JEUDI 13 AVRIL

9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*

Tarifs et inscription à l'Office de

Tourisme

Opening of the VAE info center

9h / 9h30 | Offert

ÉVEIL MUSCULAIRE

Rdv kiosque - Parc Thermal

Muscular awakening

10h / 11h30 | Offert - places limitées

DÉCOUVREZ LA MARCHÉ NORDIQUE

Inscription à l'Office de Tourisme

Discover Nordic Walking

11h | Offert

CONFÉRENCE DES THERMES

Matières grasses, poids et santé

Rdv salle de conf. Centre Nutri.

Thermes

Thermal baths conference

12h30 / 13h30 | 10 €

CONFÉRENCE avec Isabelle Negrello

Votre Bien-Être avec les huiles essentielles
et les plantes médicinales.

Spécial détox et anti-fatigue

Conference With Isabelle Negrello

 15h / 18h | Offert
GRANDE RANDONNÉE
Tour de Brides-les-Bains
Rdv devant l'Office de Tourisme 
Long Hike -Tour of Brides-les-Bains



 17h | Offert
CONFÉRENCE DES THERMES
Pourquoi grossit-on ?
Rdv salle de conf. Centre Nutri.
Thermes 
Thermal baths conference

 18h15 / 19h45 | 13 €
SOPHROLOGIE
Avec Christine Ancel
Sophrology With Christine Ancel

VENDREDI 14 AVRIL

 9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*
Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme 
Opening of the VAE info center

 9h / 10h | Offert
GYM
Rdv kiosque - Parc Thermal 



 11h / 11h45 | 3 € - places limitées
INITIATION TIR A L'ARC
Inscription à l'Office de Tourisme 
Archery Initiation



 11h / 11h45 | Offert
YOGA
Rdv à la Dova 

 11h | Offert
CONFÉRENCE DES THERMES
Poids, peau et nutrition
Rdv salle de conf. Centre Nutri.
Thermes 
Thermal baths conference

 14h / 15h | Offert
PILATES
Rdv à la Dova 

 14h / 16h | Offert
BALADE INTERMÉDIAIRE
La passerelle des Chavonnes
Rdv devant l'Office de Tourisme 
Intermediate walk

 14h / 16h | 25 €
ATELIER COUTURE avec Dany Malandrone
Etui à lunettes matelassé. Tissu fourni
Sewing Workshop With Dany Malandrone



 17h30 / 19h | 12 €
INITIATION A LA PLEINE PRÉSENCE
Entraînement à la présence ouverte à ce
qui nous entoure - ouvrir ses sens
Avec Françoise Marceau
Initiation To Full Presence-With Françoise Marceau

 19h / 21h | Offert
VENDREDI TOUT EST MUSIQUE A BRIDES-
LES-BAINS
Venez danser et vous amuser sur les sons
endiablés de DJ'Flow !
Rdv au Parc Thermal 
Buvette ouverte et tenue le comité des fêtes
Friday all is music in Brides-les-Bains
Come dance and have fun on the wild sounds of
DJ'Flow !



SAMEDI 15 AVRIL

 9h OUVERTURE CENTRE INFO VAE*
Tarifs et inscription à l'Office de
Tourisme 
Opening of the VAE info center

 9h / 10h | Offert
ÉVEIL MUSCULAIRE SUR CHAISE
Rdv kiosque - Parc Thermal 
Muscular awakening on a chair

 10h30 / 12h | Offert
BALADE DOUCE
La gorge aux pigeons
Rdv devant l'Office de Tourisme 
Intermediate walk

 14h / 15h | Offert
CHORÉE FIT LATINO
Rdv kiosque - Parc Thermal 
Chorea Fit Latino

 14h30 OUVERTURE CENTRE INFO VAE
Rdv devant l'Office de Tourisme 
Opening of the VAE info center

 15h30 / 16h | Offert
YOGA SUR CHAISE
Rdv kiosque - Parc Thermal 
Chair Yoga

DIMANCHE 16 AVRIL

 14h / 16h | 3 €
TOURNOI DE PÉTANQUE
Rdv à la buvette du Parc Thermal 
Petanque Tournament - 3 €
Meeting point at the refreshment bar of the
Thermal Parc 



 16h30 / 18h | Offert
BAL ANIMÉE PAR PHILIPPE BOUVIER
Rdv au Parc Thermal 
Dance with Philippe Bouvier - Free
Meeting point at the Thermal Parc 



COMPRENDRE LES ACTIVITÉS | CONNAÎTRE LES INTERVENANTS



PAR AURÉLIE RIBOUD, PSYCHOLOGUE À BRIDES

VOTRE DÉMARCHÉ SANTÉ

Des conférences et des ateliers qui vous donnent les clés 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 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 CLAUDEVIAL

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.

Travelling

83

22 mars / 04 avril 22



CINÉMA DORON
Brides-les-Bains

MER. 22 MARS | MAR. 28 MARS



	M 22	J 23	V 24	S 25	D 26	L 27	M 28
UN HOMME HEUREUX 1h29		21:00*				18:00	
LES PETITES VICTOIRES 1h30			21:00		17:30		18:00
MON CRIME 1h42		21:00	18:00				21:00
LES CHOSES SIMPLES 1h36		18:00				21:00	
LES CYCLADES 1h50			21:00				18:00
LES PIRES 1h37	18:00					21:00	
LE SIXIÈME ENFANT 1h32	18:00*				20:30*		
MAESTRO(S) 1h27	21:00					18:00	
ALIBI.COM 2 1h28	21:00*				17:30		
THE FABELMANS 2h31 VOST / VF			18:00				21:00
THE SON 2h02 VOST		18:00			20:30		

fermeture hebdomadaire

À L'OCCASION DE L'OUVERTURE DES CURES THERMALES,
RETROUVEZ LES SUCCÈS DU FESTIVAL D'ANGOULÊME VIA BRIDES-LES-BAINS 2022



TARIF COUP DE COEUR 5€ !

MER. 29 MARS | MAR. 04 AVRIL

	M 29	J 30	V 31	S 01	D 02	L 03	M 04
LA SYNDICALISTE 2h02	21:00		21:00			18:00	
EMILY 2h10 VOST	18:00*				20:30		
SN JE VERRAI TOUJOURS VOS VISAGES 1h58	18:00	21:00	18:00		17:30		21:00
SAGE HOMME 1h45		18:00				21:00	18:00
MON CRIME 1h42	21:00		18:00				21:00
EMPIRE OF LIGHT 1h59 VOST / VF		21:00				18:00	
LA CHAMBRE DES MERVEILLES 1h38		18:00				21:00	18:00
CREED III 1h56			21:00		17:30		
ETUGEN 1h35 VOST					20:30		

fermeture hebdomadaire



Fête du court métrage
Cette semaine nous vous proposons devant chaque film de la programmation de découvrir un court-métrage de quelques minutes.
Pour célébrer la diversité du cinéma ce sont 10 courts très courts, d'animation, de fiction ou documentaire, à déguster à chaque séance !



Jean Paul Salomé | France — Isabelle Hupert, Gregory Gadebois
2012, Maureen Kearney, déléguée CFDT chez Areva, dénonce un secret d'État qui secoue l'industrie nucléaire française. Elle se bat seule contre tous...
Avec *La Syndicaliste*, Jean-Paul Salomé signe un film fort, rythmé qui traite de l'obsession du pouvoir et du surinvestissement au travail. Thriller captivant et efficace



Jeanne Herry | France — Adèle Exarchopoulos, Daïi Benssalah...
Depuis 2014, la Justice Restaurative propose à des victimes et auteurs d'infraction de dialoguer dans des dispositifs sécurisés.
Sur leurs parcours il y a de la colère, de l'espoir, des silences et parfois au bout du chemin... la réparation. Un casting prestigieux pour film fort, intense et poignant.

Découvrez la programmation à venir en scannant le QR code



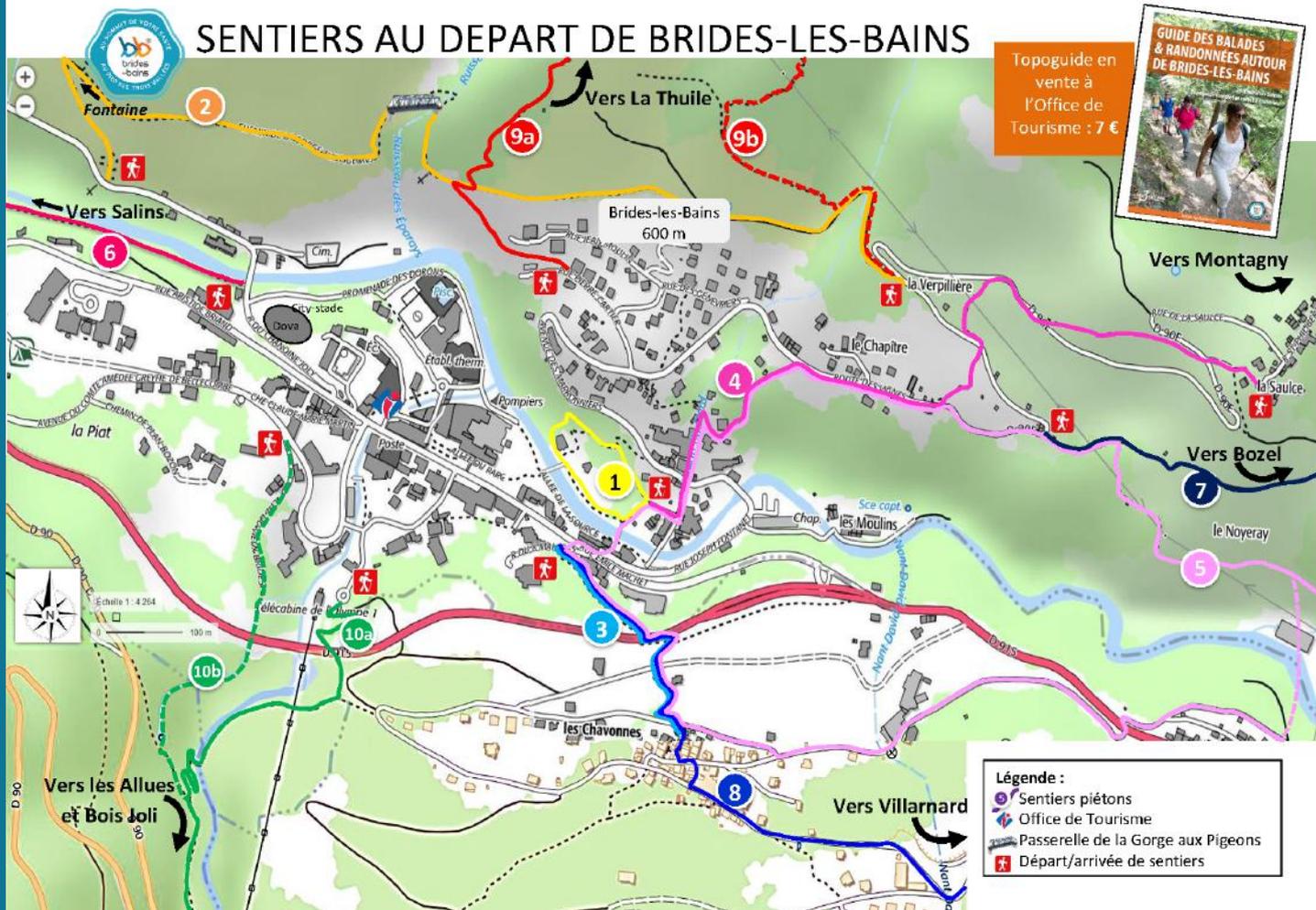
www.doron-brides.fr

ou en salle avec nos programmes papier

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

SENTIERS AU DEPART DE BRIDES-LES-BAINS



Topoguide en vente à l'Office de Tourisme : 7 €



- Légende :**
- Sentiers piétons
 - Office de Tourisme
 - Passerelle de la Gorge aux Pigeons
 - Départ/arrivée de sentiers

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 Noyerai – 130 m D+**
Temps de marche : 1h30 la boucle
Traversez le parc thermal, prenez le chemin des 4 maisons. Puis suivre la route des Vignes jusqu'au chemin de terre du lieu dit le Noyerai. Vous traverserez les villages de Vignotan, Champérel pour enfin redescendre sur le chemin des Chavonnes.
- 6 Le Chemin de Salins-les-Therms – 190 m D-**
Temps de marche aller/retour : 2h30 (pendant la saison thermale, possibilité d'emprunter la navette des therms (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 Thuille – 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 :** allez 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.

LA PHOTO DU MOIS | PICTURE OF THE MONTH



NAVETTE THERMALE LIGNE : BRIDES LES BAINS - SALINS

Du lundi au samedi (jours fériés compris)

Les arrêts se font sur les emplacements d'arrêt de bus
 Beau Séjour / La Source / Office du tourisme / Les Cybèles / Salins
 RETOUR de Salins idem avec en plus arrêt SUPER U
 Moutiers gare SNCF

Du 20 mars 2023 au 22 avril 2023

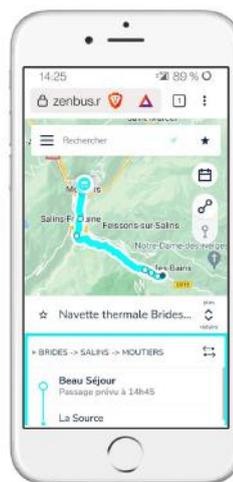
BRIDES → SALINS → MOUTIERS

MOUTIERS → SALINS → BRIDES

BRIDES	SALINS	MOUTIERS
08:45	09:00	
09:15	09:30	09:35
10:00	10:15	
10:30	10:45	
11:00	11:15	11:20
11:45	12:00	
12:15	12:30	
12:45	13:00	13:05
13:30	13:45	
14:00	14:15	14:20
14:45	15:00	
15:15	15:30	
16:45	17:00	17:05
BRIDES	SALINS	MOUTIERS

MOUTIERS	SALINS	BRIDES
	09:00	09:15
09:40	09:45	10:00
	10:15	10:30
	10:45	11:00
11:25	11:30	11:45
	12:00	12:15
	12:30	12:45
13:10	13:15	13:30
	13:45	14:00
14:25	14:30	14:45
	15:00	15:15
	15:30	15:45
17:10	17:15	17:30
MOUTIERS	SALINS	BRIDES

OÙ EST MA NAVETTE ?



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>



Tarifs de la navette thermale :
 - Carte 3 semaines trajets illimités : 8,5€
 En vente uniquement à l'accueil des Thermes. Réservée aux curistes ayant des soins à Salins.
 Couleur de ticket : Ivoire
 - Ticket à l'unité : 2,8€
 En vente dans le bus auprès du chauffeur. Ouvert à tous
 Couleur du ticket : vert tilleul

Le Bis «trop» Savoyard :



Restaurant bar events ouvert 7/7 | RESTAURANT BAR EVENTS OPEN 7/7

Du mardi au samedi de 18h à 2h | TUESDAY TO SATURDAY FROM 6PM TO 2 AM

Le dimanche et lundi de 18h à 1h | SUNDAY AND MONDAY FROM 6 PM TO 1 AM

3 live event par semaine : le mardi, jeudi et samedi | 3 LIVE EVENT PER WEEK : TUESDAY, THURSDAY AND SATURDAY

L'ANNEXE



Tous les jours de 16h30 à 22h, sauf le mercredi, pour un après-ski entre amis !

Every day from 4:30 pm to 10 pm, except Wednesdays, for an après-ski with friends !

CASINO DES 3 VALLÉES 3 VALLEYS CASINO



Faites vos jeux, 7/7 de 11h00 à 3h00

Tables de jeux de 20h30 à 3h00

Place your bets 7/7 from 11.00 am till 3.00 am and Game tables from 8.30 pm till 3.00 am

www.casinobrides.com - Tél. +33 (0)4 79 55 23 07

CINÉMA



2 salles - 2 séances à 18h00 et 21h00

Ouvert 6/7 (fermé le samedi) Tel. +33 4 79 55 26 10
2 screens - 2 films 6.00 pm & 9.00 pm - Open 6/7 (closed on saturday)

GRAND SPA THERMAL THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



Du lundi au samedi de 8h à 20h

Monday to Saturday from 8am to 8pm

SPA DU MERCURE GRAND



HOTEL DES THERMES

Ouvert 7/7 de 10h00 à 12h00 et de 14h30 à 19h30
Open 7/7 from 10.00 am till 12.00 am and from 2.30 pm till 7.30 pm

FERME GAEC DES COMBETTES



Propose des visistes en fin de semaine, de 17h à 19h.

La visite dure entre 1 et 2 heures, avec dégustation puis vente.

*VAE Vélo à Assistance Électrique / Electrically Assisted Bicycle

Le Vélo à Assistance Électrique fonctionne par hydrogène.
Informations et réservation :

- le matin du lundi au samedi de 9h à 9h30 et de 11h à 12h
- l'après-midi du lundi au vendredi de 15h30 à 16 et de 17h30 à 18h
- le samedi de 14h30 à 15h et de 16h30 à 17h

The Electrically Assisted Bicycle is powered by hydrogen.

Information and booking:

- mornings from Monday to Saturday from 8.20am to 9.30am and from 11 am to 12pm
- afternoons from Monday to Friday from 3.30 to 4pm and from 5.30 to 6pm

BUFFET DE LA MER SAVOY HÔTEL

Menu à 43€ / personne

Réservation au

04 79 55 20 55

Dates : 31/03, 24/04

6 place de l'Eglise

BUFFET DE LA MER GOLF HÔTEL

Menu à 43€ / personne

Réservation au

04 79 55 20 55

Dates : 07/04, 28/04

20 Avenue du Comte
Greyfié de Bellecombe

BIBLIOTHÈQUE / LIBRARY

La bibliothèque municipale vous accueille tous les jours de 9h à 12h et de 14h30 à 18h30 dans les locaux de l'Office de Tourisme. Elle vous propose des romans, des BDs, des polars, des ouvrages sur la Savoie, etc... en format classique ou poche. Vous trouverez également un espace livres pour enfants. Vous pourrez consulter sur place les quotidiens et magazines, gratuitement. L'abonnement vous permet d'emprunter jusqu'à 3 livres et/ou magazines (2.50€ par semaine et 9€50 à l'année). Poste informatique en libre accès pour une durée de 30mn.

Brides-les-Bains library welcomes you every day from 9 to 12 pm and 2.30 to 6.30 pmin the Tourist Office. You can consult newspapers and magazines for free. It shows you Novels, Comics, Detective stories, Savoie heritage as classical or pocket books. Children titles ar also available. You can borrow up to 3 books/magazines by a membership : 2.50€ per week or 9.50€ per year. A computer is on free access for 30 mn.

OFFICE DE TOURISME - BIBLIOTHEQUE

2 Place du Centenaire - 73572 Brides-les-Bains
Tel. +33 (0)4 79 55 20 64 contact@brides-les-bains.com
www.brides-les-bains.com
Du lundi au vendredi : 9h-12h / 13h-18h
Samedi, dimanche et jours fériés : 9h-12h / 14h-18h

RETROUVEZ BRIDES-LES-BAINS SUR

