

D'ANIMATIONS PROGRAMME

Semaine du 14 avril au 5 mai 2024

 brides les bains



NAVETTES THERMALES

Retrouvez l'ensemble des **horaires des navettes** à l'aide du QR code.



COMMERCES ET SERVICES

Retrouvez l'ensemble des commerces et services disponibles pendant votre séjour.



CINÉMA

Retrouvez l'ensemble des films à l'affiche du **cinéma Le Doron** de Brides-les-Bains avec le QR code



MARCHÉ À PROXIMITÉ

Marché de Brides-les-Bains le **mercredi matin**.
Marché de Moûtiers le **mardi** et **vendredi matin**.



SANTÉ

Retrouvez l'ensemble des professionnels de santé avec le QR code.



THERMES

Retrouvez toutes les informations relatives au thermes de Brides-les-Bains en scannant le QR code.



VENIR À BRIDES-LES-BAINS

En voiture : 45mn de Chambéry / 1h15 d'Annecy / 2h15 de Lyon

En avion : 2h en voiture depuis l'aéroport de Genève

En train : gare de Moutiers (73) puis bus jusqu'à Brides-les-Bains

DÉTAILS DES ACTIVITÉS & ÉVÉNEMENTS



BAL AVEC GILLES FRANCONY

Dimanche 14 Avril / 16h30-18h

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



EVEIL MUSCULAIRE

Lundi 15 Avril / 9h30-10h

Activité physique qui vise à mettre progressivement son corps en condition avant l'effort en sollicitant les muscles, les articulations et l'appareil cardio-circulatoire.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



BALADE DOUCE - GORGE AUX PIGEONS

Lundi 15 Avril / 10h30-12h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme doux.

📍 Mairie

€ Gratuit.



YOGA

Lundi 15 Avril / 11h-11h45

Le yoga apprend la maîtrise du souffle. Associé aux postures, le rythme de la respiration agit directement sur le système nerveux. Activité au sol sur tapis.

📍 La Dova

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, TROUVEZ VOS REPÈRES !"

Lundi 15 Avril / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



BALADE INTERMÉDIAIRE - FONTAINE, GORGE AUX PIGEONS, SAULCE

Lundi 15 Avril / 14h-16h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme intermédiaire.

📍 Mairie

€ Gratuit.



CONCOURS DE TAROT

Lundi 15 Avril / 14h-16h

Concours de Tarot

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Adulte : 2 € (Règlement sur place).*



CONFÉRENCE D'ACCUEIL THERMES

Lundi 15 Avril / 16h-17h

📍 *Thermes de Brides-les-Bains*

€ *Gratuit.*



STRETCHING DEBOUT

Lundi 15 Avril / 17h-17h30

Série d'étirements qui permettent de détendre les muscles et gagner en souplesse. Activité debout

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



ATELIER « MANDALA - COLLAGE ET ÉCRITURE »

Lundi 15 Avril / 17h-19h

Petit temps de relaxation dynamique Sophro-relaxation avec visualisation des couleurs (7 chakras) Technique du Mudra ,un outil de bien-être

📍 *Salle d'exposition*

€ *Tarif unique : 15 €.*

✓ *Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00*



ATELIER NATUROPATHIE « VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ET LES PLANTES MÉDICINALES: SPÉCIAL RHUMATISMES ET ARTHROSE »

Lundi 15 Avril / 18h-19h

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 15 €.*

✓ *Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00*



- CONFÉRENCE-ATELIER « VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ET LES PLANTES

MÉDICINALES : RETROUVEZ UN BON SOMMEIL »

Lundi 15 Avril / 19h15-20h15

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 15 €.*

✓ *Réservation : Réservation à l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00*



GYM - KIOSQUE

Mardi 16 Avril / 9h-10h

Ensemble d'activités de mise en forme, comprenant du renforcement musculaire et cardio sur musique.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



BALADE PHOTO

Mardi 16 Avril / 10h30-12h

Avec votre appareil photo, explorer la faune et la flore autour de Brides-les-Bains sur un rythme doux.

📍 *Mairie*

€ *Gratuit.*



ZUMBA

Mardi 16 Avril / 11h-12h

Mélange entre fitness et danse. Chorégraphies faciles à suivre sur différents rythmes musicaux.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*



CONFÉRENCE DES THERMES "CHASSEZ LES IDÉES REÇUES EN NUTRITION N°1"

Mardi 16 Avril / 11h-12h

📍 *Thermes de Brides-les-Bains*

€ *Gratuit.*



GYM SUR CHAISE

Mardi 16 Avril / 14h-15h

Activité alliant renforcement musculaire et stretching tout en douceur. Activité sur chaise.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*



BALADE DOUCE CHEMIN DE SALINS

Mardi 16 Avril / 14h-15h30

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme doux.

📍 *Mairie*

€ *Gratuit.*



ATELIER D'ART-THÉRAPIE MANDALA ZEN

Mardi 16 Avril / 15h-17h

Technique Méditative de peinture amenant le calme et la paix intérieure. Concentration et action des couleurs sur le corps et l'esprit.

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

💰 *Tarif unique : 15 €.*

✓ *Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00*



ATELIER CRÉATIF « FLEUR DE VIE GÉOMÉTRIE SACRÉE »

Mardi 16 Avril / 17h15-19h15

Outil d'harmonisation intérieure grâce à sa géométrie sacrée, explications et réalisation technique peinture acrylique

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

💰 *Tarif unique : 15 €.*

✓ *Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00*



YOGA SUR CHAISE

Mardi 16 Avril / 16h30-17h15

Les postures du yoga sur chaise, adaptées aux capacités de chacun, permettent de travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et la détente musculaire. Activité sur chaise.

📍 *La Dova*

💰 *Gratuit.*



ATELIER CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL

Mardi 16 Avril / 18h-19h30

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

📍 *La Maison de Marielle*

💰 *Adulte : 2 €.*

✓ *Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00*



DÉMONSTRATION DE CUISINE N°3 : CUISINER LE POISSON

Mardi 16 Avril / 16h30-17h30

📍 *Thermes de Brides-les-Bains*

💰 *Gratuit.*



GYM - ESPACE SCÉNIQUE

Mercredi 17 Avril / 9h-10h

Ensemble d'activités de mise en forme, comprenant du renforcement musculaire et cardio sur musique.

📍 *Espace scénique*

💰 *Gratuit.*



PILATES

Mercredi 17 Avril / 10h30-11h15

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire des muscles profonds, responsable de la posture et qui se situent entre les côtes et le bassin, tout autour de la colonne vertébrale.

📍 *La Dova*

€ *Gratuit.*



BALADE INTERMÉDIAIRE - CHAPELLE DE LA SAULCE

Mercredi 17 Avril / 10h30-12h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme intermédiaire.

📍 *Mairie*

€ *Gratuit.*



ATELIER « L'ASTROLOGIE, COMMENT ÇA MARCHE »

Mercredi 17 Avril / 14h-15h30

L'astrologie, comment ça marche ? Des astuces pour améliorer sa santé morale et relationnelle.

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Tarif unique : 10 €.*

✓ *Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00*



MARCHE NORDIQUE

Mercredi 17 Avril / 14h-15h30

📍 *Mairie*

€ *Gratuit. Sur inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme.*

✓ *Réservation : Réservation à l'office du tourisme la veille avant 17h.*



BAL AVEC SANDRINE LION

Mercredi 17 Avril / 16h30-18h

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



EVEIL MUSCULAIRE

Jedi 18 Avril / 9h-9h30

Activité physique qui vise à mettre progressivement son corps en condition avant l'effort en sollicitant les muscles, les articulations et l'appareil cardio-circulatoire.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



INFOS BIBLIOTHÈQUE

EMPRUNT
POSSIBLE AVEC
ABONNEMENT

**Ouvert tous les jours
De 9h à 12h et de 13h à 18h**

Une sélection de quotidiens français,
livres, magazines, BD, livres et
magazines Jeunesse, jeux de société et
prix littéraires. Ordinateur et réseau
Wi-Fi à disposition.

Locaux de l'Office du tourisme,
2 place du Centenaire
04.79.55.20.64

contact@brides-les-bains.com



BALADE INTENSE - PASSERELLE DES CHAVONNES

Jeudi 18 Avril / 10h-12h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme soutenu.

📍 *Brides-les-Bains*

€ *Gratuit.*



DANSE AFRO

Jeudi 18 Avril / 11h-12h

Apprentissage d'une chorégraphie simple sur des rythmes de musique africaine

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



CONFÉRENCE DES THERMES "ARTHROSE, POIDS, ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE"

Jeudi 18 Avril / 11h-12h

📍 *Thermes de Brides-les-Bains*

€ *Gratuit.*



CONCOURS DE BELOTE

Jeudi 18 Avril / 14h-16h

Concours de Belote

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Adulte : 2 € (Règlement sur place).*



GYM - KIOSQUE

Jeudi 18 Avril / 14h30-15h30

Ensemble d'activités de mise en forme, comprenant du renforcement musculaire et cardio sur musique.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



YOGA SUR CHAISE

Jeudi 18 Avril / 16h-16h45

Les postures du yoga sur chaise, adaptées aux capacités de chacun, permettent de travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et la détente musculaire. Activité sur chaise.

📍 *La Dova*

€ *Gratuit.*



CONFÉRENCE DES THERMES "PEAU, POIDS ET NUTRITION"

Jeudi 18 Avril / 17h-18h

📍 *Thermes de Brides-les-Bains*

€ *Gratuit.*



ATELIER « SOPHROLOGIE DE GROUPE ET MUDRA »

Jeudi 18 Avril / 18h15-19h45

Séance de Sophrologie complète avec en 1ère partie relaxation dynamique et outils d'ancrage puis relaxation guidée avec différents thèmes.

📍 *Salle d'exposition*

€ *Tarif unique : 14 €.*

✓ *Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00*



GYM - KIOSQUE

Vendredi 19 Avril / 9h-10h - 14h30-15h30

Ensemble d'activités de mise en forme, comprenant du renforcement musculaire et cardio sur musique.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



BALADE INTERMÉDIAIRE - BOIS DE CYTHÈRE

Vendredi 19 Avril / 10h30-12h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme intermédiaire.

📍 *Mairie*

€ *Gratuit.*



CONFÉRENCE DES THERMES "TOUT CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR LES SUCRES"

Vendredi 19 Avril / 11h-12h

📍 *Thermes de Brides-les-Bains*

€ *Gratuit.*



BALADE PHOTO

Vendredi 19 Avril / 14h-15h30

Avec votre appareil photo, explorer la faune et la flore autour de Brides-les-Bains sur un rythme doux.

📍 *Mairie*

€ *Gratuit.*



ATELIER COUTURE

Vendredi 19 Avril / 14h-16h30

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.

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

💶 *Tarif unique : 28 €.*

✓ *Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00*



BAL AVEC CHARLY PAG

Dimanche 21 Avril / 16h30-18h

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

💶 *Gratuit.*



STRETCHING DEBOUT

Vendredi 19 Avril / 15h30-16h

Série d'étirements qui permettent de détendre les muscles et gagner en souplesse. Activité debout

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

💶 *Gratuit.*



EVEIL MUSCULAIRE

Lundi 22 Avril / 9h30-10h

Activité physique qui vise à mettre progressivement son corps en condition avant l'effort en sollicitant les muscles, les articulations et l'appareil cardio-circulatoire.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

💶 *Gratuit.*



ATELIER INITIATION À LA PLEINE PRÉSENCE

Vendredi 19 Avril / 17h30-19h

Être à l'écoute de son corps, cœur, conscience...

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

💶 *Tarif unique : 12 €.*

✓ *Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00*



BALADE INTERMÉDIAIRE - GORGE AUX PIGEONS - SAULCE

Lundi 22 Avril / 10h-12h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme intermédiaire.

📍 *Mairie*

💶 *Gratuit.*



RELAXATION STRETCHING

Lundi 22 Avril / 11h-11h45

Par une respiration profonde, la relaxation vise à réduire le stress et l'anxiété. Combinée avec une série d'étirements cela permet de détendre les muscles et de gagner en souplesse.

Activité au sol sur tapis.

📍 La Dova

€ Gratuit.



BALADE INTENSE - PASSERELLE DES CHAVONNES

Lundi 22 Avril / 14h-16h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme soutenu.

📍 Brides-les-Bains

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "CHASSEZ LES IDÉES REÇUES EN NUTRITION N°2"

Lundi 22 Avril / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



CONCOURS DE TAROT

Lundi 22 Avril / 14h-16h

Concours de Tarot

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Adulte : 2 € (Règlement sur place).



PILATES

Lundi 22 Avril / 14h-14h45

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire des muscles profonds, responsable de la posture et qui se situent entre les côtes et le bassin, tout autour de la colonne vertébrale.

📍 La Dova

€ Gratuit.



CONFÉRENCE D'ACCUEIL THERMES

Lundi 22 Avril / 16h-17h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



STRETCHING DEBOUT

Lundi 22 Avril / 17h-17h30

Série d'étirements qui permettent de détendre les muscles et gagner en souplesse. Activité debout

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



ATELIER « MANDALA - COLLAGE ET ÉCRITURE »

Lundi 22 Avril / 17h-19h

Petit temps de relaxation dynamique Sophro-relaxation avec visualisation des couleurs (7 chakras) Technique du Mudra ,un outil de bien-être

📍 Salle d'exposition

€ Tarif unique : 15 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



CONFÉRENCE-ATELIER « VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ET LES PLANTES MÉDICINALES : SPÉCIAL MINCEUR ET BEAUTÉ »

Lundi 22 Avril / 18h-19h

Spécial Rhumatismes et Arthrose

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 15 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



ATELIER NATUROPATHIE « VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ET LES PLANTES MÉDICINALES : SPÉCIAL BIEN VIEILLIR »

Lundi 22 Avril / 19h15-20h15

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 15 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



GYM - KIOSQUE

Mardi 23 Avril / 9h-10h

Ensemble d'activités de mise en forme, comprenant du renforcement musculaire et cardio sur musique.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



CONFÉRENCE D'ACCUEIL THERMES

Mardi 23 Avril / 9h30-10h30

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



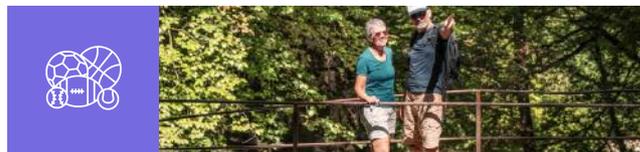
BALADE PHOTO

Mardi 23 Avril / 10h30-12h

Avec votre appareil photo, explorer la faune et la flore autour de Brides-les-Bains sur un rythme doux.

📍 Mairie

€ Gratuit.



BALADE INTERMÉDIAIRE - FONTAINE, GORGE AUX PIGEONS, SAULCE

Mardi 23 Avril / 14h-16h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme intermédiaire.

📍 Mairie

€ Gratuit.



ZUMBA

Mardi 23 Avril / 11h-12h

Mélange entre fitness et danse. Chorégraphies faciles à suivre sur différents rythmes musicaux.

📍 Kiosque du Parc Thermal



ATELIER D'ART-THÉRAPIE MANDALA ZEN

Mardi 23 Avril / 15h-17h

Technique Méditative de peinture amenant le calme et la paix intérieure. Concentration et action des couleurs sur le corps et l'esprit .

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 15 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



CONFÉRENCE DES THERMES "LA MÉNopause DANS TOUS SES ÉTATS"

Mardi 23 Avril / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



YOGA SUR CHAISE

Mardi 23 Avril / 16h30-17h15

Les postures du yoga sur chaise, adaptées aux capacités de chacun, permettent de travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et la détente musculaire. Activité sur chaise.

📍 La Dova

€ Gratuit.



DÉMONSTRATION DE CUISINE N°1 : MENUS EXPRESS

Mardi 23 Avril / 16h30-17h30

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



ATELIER CRÉATIF « FLEUR DE VIE GÉOMÉTRIE SACRÉE »

Mardi 23 Avril / 17h15-19h15

Outil d'harmonisation intérieure grâce à sa géométrie sacrée, explications et réalisation technique peinture acrylique

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 15 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



ATELIER CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL

Mardi 23 Avril / 18h-19h30

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

📍 La Maison de Marielle

€ Adulte : 2 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



GYM - ESPACE SCÉNIQUE

Mercredi 24 Avril / 9h-10h

Ensemble d'activités de mise en forme, comprenant du renforcement musculaire et cardio sur musique.

📍 Espace scénique

€ Gratuit.



YOGA

Mercredi 24 Avril / 10h30-11h15

Le yoga apprend la maîtrise du souffle. Associé aux postures, le rythme de la respiration agit directement sur le système nerveux. Activité au sol sur tapis.

📍 La Dova

€ Gratuit.



BALADE INTERMÉDIAIRE - BOIS DE CYTHÈRE

Mercredi 24 Avril / 10h30-12h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme intermédiaire.

📍 Mairie

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DR JEAN-MICHEL LECERF, ENDOCRINOLOGUE : "ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS ET SANTÉ"

Mercredi 24 Avril / 14h-15h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



MARCHE NORDIQUE

Mercredi 24 Avril / 14h-15h30

📍 Mairie

€ Gratuit. Sur inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme.

✓ Réservation : Réservation à l'office du tourisme la veille avant 17h.



ATELIER « LES ACCORDS TOLTÈQUES AU QUOTIDIEN »

Mercredi 24 Avril / 14h-15h30

Les accords Toltèques au quotidien. Un art de vivre pour se donner la liberté, le bien-être et la reconnaissance que nous voulons toutes et tous.

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 10 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



BAL AVEC SANDRINE LION

Mercredi 24 Avril / 16h30-18h

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



EVEIL MUSCULAIRE

Judi 25 Avril / 9h-9h30

Activité physique qui vise à mettre progressivement son corps en condition avant l'effort en sollicitant les muscles, les articulations et l'appareil cardio-circulatoire.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



BALADE INTERMÉDIAIRE - VIGNOTAN /NOYERAI

Judi 25 Avril / 10h30-12h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme intermédiaire.

📍 Mairie

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "RÉUSSIR SON ACTIVITÉ PHYSIQUE DE RETOUR CHEZ SOI "

Judi 25 Avril / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



CONCOURS DE BELOTE

Judi 25 Avril / 14h-16h

Concours de Belote

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Adulte : 2 € (Règlement sur place).



GYM SUR CHAISE

Judi 25 Avril / 14h30-15h30

Activité alliant renforcement musculaire et stretching tout en douceur. Activité sur chaise.

📍 Kiosque du Parc Thermal



YOGA SUR CHAISE

Judi 25 Avril / 16h-16h45

Les postures du yoga sur chaise, adaptées aux capacités de chacun, permettent de travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et la détente musculaire. Activité sur chaise.

📍 La Dova

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "POURQUOI GROSSIT-ON ? "

Judi 25 Avril / 17h-18h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



ATELIER « SOPHROLOGIE DE GROUPE ET MUDRA »

Judi 25 Avril / 18h15-19h45

Séance de Sophrologie complète avec en 1ère partie relaxation dynamique et outils d'ancrage puis relaxation guidée avec différents thèmes.

📍 Salle d'exposition

€ Tarif unique : 14 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



GYM - KIOSQUE

Vendredi 26 Avril / 9h-10h

Ensemble d'activités de mise en forme, comprenant du renforcement musculaire et cardio sur musique.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "ALIMENTATION, POIDS ET PRÉVENTION DES CANCERS"

Vendredi 26 Avril / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



BALADE DOUCE CHEMIN DE SALINS

Vendredi 26 Avril / 10h30-12h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme doux.

📍 Mairie

€ Gratuit.



BALADE PHOTO

Vendredi 26 Avril / 14h-15h30

Avec votre appareil photo, explorer la faune et la flore autour de Brides-les-Bains sur un rythme doux.

📍 Mairie

€ Gratuit.



DANSE AFRO

Vendredi 26 Avril / 11h-12h

Apprentissage d'une chorégraphie simple sur des rythmes de musique africaine

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



ATELIER COUTURE

Vendredi 26 Avril / 14h-16h30

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.

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 28 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



PILATES

Vendredi 26 Avril / 14h30-15h15

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire des muscles profonds, responsable de la posture et qui se situent entre les côtes et le bassin, tout autour de la colonne vertébrale.

📍 La Dova

€ Gratuit.



ATELIER INITIATION À LA PLEINE PRÉSENCE

Vendredi 26 Avril / 17h30-19h

Être à l'écoute de son corps, cœur, conscience...

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 12 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



BAL AVEC PHIL BOUVIER

Dimanche 28 Avril / 16h30-18h

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



EVEIL MUSCULAIRE

Lundi 29 Avril / 9h30-10h

Activité physique qui vise à mettre progressivement son corps en condition avant l'effort en sollicitant les muscles, les articulations et l'appareil cardio-circulatoire.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



BALADE INTERMÉDIAIRE - CHAPELLE DE LA SAULCE

Lundi 29 Avril / 10h-12h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme intermédiaire.

📍 Mairie

€ Gratuit.



YOGA

Lundi 29 Avril / 10h30-11h15

Le yoga apprend la maîtrise du souffle. Associé aux postures, le rythme de la respiration agit directement sur le système nerveux. Activité au sol sur tapis.

📍 La Dova

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "MATIÈRES GRASSES, POIDS ET SANTÉ"

Lundi 29 Avril / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



CONCOURS DE TAROT

Lundi 29 Avril / 14h-16h

Concours de Tarot

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Adulte : 2 € (Règlement sur place).



PILATES

Lundi 29 Avril / 14h-14h45

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire des muscles profonds, responsable de la posture et qui se situent entre les côtes et le bassin, tout autour de la colonne vertébrale.

📍 La Dova

€ Gratuit.



CONFÉRENCE D'ACCUEIL THERMES

Lundi 29 Avril / 16h-17h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



BALADE INTENSE - PASSERELLE DES CHAVONNES

Lundi 29 Avril / 14h-16h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme soutenu.

📍 Brides-les-Bains

€ Gratuit.



STRETCHING DEBOUT

Lundi 29 Avril / 17h-17h30

Série d'étirements qui permettent de détendre les muscles et gagner en souplesse. Activité debout

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



ATELIER « MANDALA - COLLAGE ET ÉCRITURE »

Lundi 29 Avril / 17h-19h

Petit temps de relaxation dynamique Sophro-relaxation avec visualisation des couleurs (7 chakras) Technique du Mudra ,un outil de bien-être

📍 Salle d'exposition

€ Tarif unique : 15 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



CONFÉRENCE-ATELIER « VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ET LES PLANTES MÉDICINALES : SPÉCIAL DÉTOX ET ANTI-FATIGUE »

Lundi 29 Avril / 18h-19h

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 15 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



ATELIER NATUROPATHIE « VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC LES HUILES ESSENTIELLES ET LES PLANTES

MÉDICINALES : SPÉCIAL BIEN VIVRE SES EMOTIONS »

Lundi 29 Avril / 19h15-20h15

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 15 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



GYM - KIOSQUE

Mardi 30 Avril / 9h-10h

Ensemble d'activités de mise en forme, comprenant du renforcement musculaire et cardio sur musique.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



CONFÉRENCE D'ACCUEIL THERMES

Mardi 30 Avril / 9h30-10h30

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



BALADE PHOTO

Mardi 30 Avril / 10h30-12h

Avec votre appareil photo, explorer la faune et la flore autour de Brides-les-Bains sur un rythme doux.

📍 Mairie

€ Gratuit.



ZUMBA

Mardi 30 Avril / 11h-12h

Mélange entre fitness et danse. Chorégraphies faciles à suivre sur différents rythmes musicaux.

📍 Kiosque du Parc Thermal



GYM SUR CHAISE

Mardi 30 Avril / 14h-15h

Activité alliant renforcement musculaire et stretching tout en douceur. Activité sur chaise.

📍 Kiosque du Parc Thermal



CONFÉRENCE DES THERMES "MON CORPS ET MOI"

Mardi 30 Avril / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



BALADE DOUCE CHEMIN DE SALINS

Mardi 30 Avril / 14h-15h30

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme doux.

📍 Mairie

€ Gratuit.



ATELIER « EPICES ET ARÔMES »

Mardi 30 Avril / 13h-14h30

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. Atelier dirigé par Caroline LUBIARZ

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 2 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



ATELIER D'ART-THÉRAPIE MANDALA ZEN

Mardi 30 Avril / 15h-17h

Technique Méditative de peinture amenant le calme et la paix intérieure. Concentration et action des couleurs sur le corps et l'esprit.

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 15 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



YOGA SUR CHAISE

Mardi 30 Avril / 16h30-17h15

Les postures du yoga sur chaise, adaptées aux capacités de chacun, permettent de travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et la détente musculaire. Activité sur chaise.

📍 La Dova

€ Gratuit.



DÉMONSTRATION DE CUISINE N°2 : LÉGUMINEUSES AU CŒUR DE L'ASSIETTE

Mardi 30 Avril / 16h30-17h30

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



ATELIER RÉFLEXOLOGIE - LE SYSTÈME NERVEUX

Mardi 30 Avril / 16h45-17h45

Initiation à la réflexologie palmaire, faciale et plantaire en automassage.

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 12 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



ATELIER CRÉATIF « FLEUR DE VIE GÉOMÉTRIE SACRÉE »

Mardi 30 Avril / 17h15-19h15

Outil d'harmonisation intérieure grâce à sa géométrie sacrée, explications et réalisation technique peinture acrylique

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 15 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



ATELIER LINE DANCE

Mardi 30 Avril / 18h-19h

Danse Country et " Line dance " ou danse en ligne. Accessible à tous, convivial. Se pratique sans partenaire Apprentissage de différentes chorégraphies simples sur des musiques d'influences diverses .

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ 09/04/2024 Tarif unique : 12 €. Du 30/04 au 29/10/2024 Tarif unique : 12 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



ATELIER CUISINEZ JUSTE AVEC LE BON MATÉRIEL

Mardi 30 Avril / 18h-19h30

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

📍 La Maison de Marielle

💶 Adulte : 2 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



BALADE DOUCE - GORGE AUX PIGEONS

Mercredi 1 Mai / 10h30-12h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme doux.

📍 Mairie

💶 Gratuit.



GYM - ESPACE SCÉNIQUE

Mercredi 1 Mai / 9h-10h

Ensemble d'activités de mise en forme, comprenant du renforcement musculaire et cardio sur musique.

📍 Espace scénique

💶 Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "LA MALADIE DU FOIE GRAS, OU STÉATOSE HÉPATIQUE NON ALCOOLIQUE"

Mercredi 1 Mai / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

💶 Gratuit.



PILATES

Mercredi 1 Mai / 10h30-11h45

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire des muscles profonds, responsable de la posture et qui se situent entre les côtes et le bassin, tout autour de la colonne vertébrale.

📍 La Dova

💶 Gratuit.



ATELIER « L'ASTROLOGIE, COMMENT ÇA MARCHE »

Mercredi 1 Mai / 14h-15h30

L'astrologie, comment ça marche ? Des astuces pour améliorer sa santé morale et relationnelle.

📍 Petit Chalet du parc Thermal

💶 Tarif unique : 10 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



MARCHE NORDIQUE

Mercredi 1 Mai / 14h-15h30

📍 Mairie

€ Gratuit. Sur inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme.

✓ Réservation : Réservation à l'office du tourisme la veille avant 17h.



BALADE INTERMÉDIAIRE - BOIS DE CYTHÈRE

Jeudi 2 Mai / 10h30-12h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme intermédiaire.

📍 Mairie

€ Gratuit.



BAL AVEC CHARLY PAG

Mercredi 1 Mai / 16h30-18h

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



DANSE AFRO

Jeudi 2 Mai / 11h-12h

Apprentissage d'une chorégraphie simple sur des rythmes de musique africaine

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



EVEIL MUSCULAIRE

Jeudi 2 Mai / 9h-9h30

Activité physique qui vise à mettre progressivement son corps en condition avant l'effort en sollicitant les muscles, les articulations et l'appareil cardio-circulatoire.

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "ARTHROSE, POIDS, ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE"

Jeudi 2 Mai / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



CONCOURS DE BELOTE

Jeudi 2 Mai / 14h-16h

Concours de Belote

📍 *Petit Chalet du parc Thermal*

€ *Adulte : 2 € (Règlement sur place).*



CONFÉRENCE DES THERMES "CHASSEZ LES IDÉES REÇUES EN NUTRITION N°1"

Jeudi 2 Mai / 17h-18h

📍 *Thermes de Brides-les-Bains*

€ *Gratuit.*



GYM - KIOSQUE

Jeudi 2 Mai / 14h30-15h30

Ensemble d'activités de mise en forme, comprenant du renforcement musculaire et cardio sur musique.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



ATELIER « SOPHROLOGIE DE GROUPE ET MUDRA »

Jeudi 2 Mai / 18h15-19h45

Séance de Sophrologie complète avec en 1ère partie relaxation dynamique et outils d'ancrage puis relaxation guidée avec différents thèmes.

📍 *Salle d'exposition*

€ *Tarif unique : 14 €.*

✓ *Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00*



YOGA SUR CHAISE

Jeudi 2 Mai / 16h-16h45

Les postures du yoga sur chaise, adaptées aux capacités de chacun, permettent de travailler l'équilibre, la coordination, la souplesse et la détente musculaire. Activité sur chaise.

📍 *La Dova*

€ *Gratuit.*



GYM - KIOSQUE

Vendredi 3 Mai / 9h-10h - 14h-15h

Ensemble d'activités de mise en forme, comprenant du renforcement musculaire et cardio sur musique.

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

€ *Gratuit.*



BALADE INTERMÉDIAIRE - VIGNOTAN /NOYERAI

Vendredi 3 Mai / 10h30-12h

Balade autour de Brides-les-Bains sur un rythme intermédiaire.

📍 Mairie

€ Gratuit.



CONFÉRENCE DES THERMES "PROTÉINES, SANTÉ, VÉGÉTARISME"

Vendredi 3 Mai / 11h-12h

📍 Thermes de Brides-les-Bains

€ Gratuit.



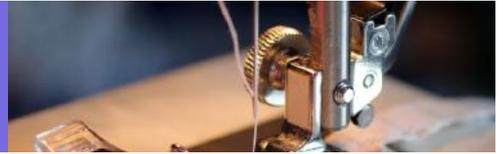
BALADE PHOTO

Vendredi 3 Mai / 14h-15h30

Avec votre appareil photo, explorer la faune et la flore autour de Brides-les-Bains sur un rythme doux.

📍 Mairie

€ Gratuit.



ATELIER COUTURE

Vendredi 3 Mai / 14h-16h30

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.

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 28 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



STRETCHING DEBOUT

Vendredi 3 Mai / 15h-15h30

Série d'étirements qui permettent de détendre les muscles et gagner en souplesse. Activité debout

📍 Kiosque du Parc Thermal

€ Gratuit.



ATELIER INITIATION À LA PLEINE PRÉSENCE

Vendredi 3 Mai / 17h30-19h

Être à l'écoute de son corps, cœur, conscience...

📍 Petit Chalet du parc Thermal

€ Tarif unique : 12 €.

✓ Réservation : A l'accueil de l'Office de Tourisme, la veille avant 17h00



MATHIEU VANNSON - L'ART DE SÉDUIRE

Samedi 4 Mai / 20h30

Mathieu Vannson, prix du public du Festival "Brides Fait sa Comédie 2023" vous invite à venir découvrir son spectacle "L'art de Séduire". Venez découvrir les aventures parisiennes de Mimile !

📍 *Cinéma Le Doron*

💶 *Tarif unique : 6 €.*



BAL AVEC SANDRINE LION

Dimanche 5 Mai / 16h30-18h

📍 *Kiosque du Parc Thermal*

💶 *Gratuit.*