

## Journées Rondeurs & Bien-Être

— Dimanche 16/09/11 —  
Rencontres et conférences  
Grand Hôtel des thermes et  
Etablissement thermal

## Sport en Wii

— Jeudi 20/09/11 —  
Venez jouer et faire du sport  
10h00 Petit Chalet

## Autres Pistes ...

- Le Grand Spa des Alpes®  
Tél. 04.79.55.23.44
- Casino des 3 Vallées  
Discothèque "Blue Night"  
Tél. 04.79.55.23.07
- Cinéma le Doron  
Tél. 04.79.55.26.10
- Musée d'art et d'histoire d'Albertville  
Place de Conflans, Albertville  
Tél. 04.79.37.86.86
- Bibliothèque ouverte à tous, petits & grands, du Lundi au Dimanche  
aux mêmes horaires que l'Office de tourisme ...  
Tél. 04.79.55.20.64
- Coopérative laitière de Moûtiers :  
Tél. 04.79.24.03.65
- Golf Meribel :  
Tél. 04.79.00.52.67
- Glacialis, Champagny :  
Tél. 04.79.01.40.28
- Terrain de tennis à Brides-Les-Bains  
Renseignement à l'Office de Tourisme



Renseignements & inscriptions

**Office de Tourisme**

Espace Animation 9h00 - 12h00 / 15h00 - 19h00

Place du Centenaire - BP 28 73572 Brides-les-Bains Cedex

Espace Animation : Tél. 04.79.04.17.85 [animationsbrides@gmail.com](mailto:animationsbrides@gmail.com)

Office de Tourisme : Tél. 04.79.55.20.64 [contact@brides-les-bains.com](mailto:contact@brides-les-bains.com)

[www.brides-les-bains.com](http://www.brides-les-bains.com)



## Programme d'Animation du 16/10/11 au 22/10/11

# Brides les Bains

Le Village pour Maigrir®



[www.brides-les-bains.com](http://www.brides-les-bains.com)

# Dimanche

16/10/11

8h00-19h00  
**EXCURSION JOURNÉE Martigny**  
Inscription à l'Espace Animation 43 € (départ à partir de 15 inscrits)

9h00-13h00  
**JOURNÉES RONDEURS & BIEN-ÊTRE**  
Nombreuses conférences gratuites et payantes au Grand Hôtel des Thermes et à l'Établissement Thermale. Programme disponible à l'Espace Animation et à l'Office de Tourisme.



# Lundi

17/10/11

10h00-12h00  
**MARCHE SANTÉ (Cat. 1)**  
Salins les Thermes  
Inscription Espace Animation Gratuit (prévoir 2€ pour le retour en navette)

11h00  
**CONFÉRENCE**  
Ménopause, poids et ostéoporose  
RDV au Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

# Mardi

18/10/11

9h00-12h00  
**EXCURSION MATINÉE Marché de Moûtiers**  
Inscription Espace Animation - 11€

9h00-10h00  
**GYM CHINOISE**  
Tai Chi - Qi Gong  
RDV Petit Chalet - Gratuit

10h00-11h30  
**MARCHE SANTÉ (Cat. 1)**  
Techniques de marche  
Inscription Espace Animation - Gratuit

11h00  
**CONFÉRENCE**  
La place de l'activité physique dans l'amaigrissement  
RDV au Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

11h00-12h00  
**SOPHROLOGIE RELAXATION**  
Laurence AMEU Sophrologue  
Inscription Espace Animation 12€

# Mercredi

19/10/11

09h00-10h00  
**GYM DOUCE**  
Ateliers au sol  
RDV Petit Chalet - Gratuit

9h30-11h30  
**ÉCRIRE POUR MIEUX VIVRE**  
Marie-Odile DEJOUY Médiatrice Artistique  
Inscription Espace Animation - 12€

10h00-12h00  
**MARCHE SANTÉ (Cat. 3)**  
Lieu dit Rocher de la Tête d'Indien  
Inscription Espace Animation - Gratuit

11h00  
**CONFÉRENCE**  
L'étiquetage alimentaire  
RDV au Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

# Jeudi

20/10/11

9h00-10h00  
**GYM POSITION ASSISE**  
RDV Petit Chalet - Gratuit

10h00-11h30  
**SPORT EN WII**  
Le rendez-vous des adultes  
RDV au Petit Chalet - Gratuit

10h00-11h30  
**PROMENADE BUCOLIQUE**  
Chavonnes  
RDV Espace Animation - Gratuit

11h00  
**CONFÉRENCE**  
Chassez les idées reçues N°1  
RDV au Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

# Vendredi

21/10/11

9h00-12h00  
**EXCURSION MATINÉE Marché de Moûtiers**  
Inscription Espace Animation 11€

9h00-10h00  
**SÉANCE DOUCEUR**  
Initiation à l'auto-massage  
RDV Petit Chalet - Gratuit

10h00-12h00  
**MARCHE SANTÉ (Cat. 2)**  
Le hameau les Chavonnes  
Inscription Espace Animation - Gratuit

11h00  
**CONFÉRENCE**  
Retraite et bonne fourchette  
RDV Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

# Samedi

22/10/11

10h00-12h00  
**MARCHE NORDIQUE**  
Claude CHEVASSU  
Accompagnatrice montagne  
Inscription Espace Animation 15 € (Bâtons spécifiques fournis)

11h00  
**CONFÉRENCE**  
Chassez les idées reçues N°2  
RDV Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit



Matinée...

Après Midi...

Soirée...

14h00-17h30  
**SORTIE DÉCOUVERTE**  
Le vallon de Champagny le Haut  
Guidé par un accompagnateur montagne  
Inscription Espace Animation - 18€

14h00-15h30  
**VISITE BRIDES-LES-BAINS**  
Histoire et patrimoine  
RDV Espace Animation - Gratuit

14h30-18h00  
**JOURNÉES RONDEURS & BIEN-ÊTRE**  
Nombreuses conférences gratuites et payantes au Grand Hôtel des Thermes et à l'Établissement Thermale. Programme disponible à l'Espace Animation et à l'Office de Tourisme.

15h30  
**QUIZ ET FORUM ACCUEIL**  
RDV au kiosque du Parc Thermal - Gratuit

16h00-18h00  
**BAL MUSETTE**  
Animé par Pascal REVERS  
RDV Kiosque du Parc Thermal - Gratuit



14h00-15h00  
**CONFÉRENCE**  
Portrait de l'obésité  
Aurélié RIBOUD, psychologue  
RDV Résid. EURECA - Gratuit

15h30-17h30  
**TOURNOI DE BELOTE**  
RDV Petit chalet - 2€

15h30-17h30  
**MARCHE SANTÉ (Cat. 2)**  
Les hameaux de Vignotan et Champetel  
Inscription Espace Animation - Gratuit

18h00 et 21h00 2 Séances  
**CINÉMA**  
Le cinéma le Doron vous accueille dans ses 2 salles climatisées

14h00-17h30  
**SORTIE MONTAGNE**  
Les villages de Courchevel (Niv.1)  
Inscription Espace Animation 12€ (prévoir co-voiturage)

14h00-15h30  
**DONNER DU GOÛT AUX ALIMENTS**  
Caroline LUBIARZ  
Inscription Espace Animation 2€

14h30-15h30  
**GYM POSITION ASSISE**  
RDV Petit Chalet - Gratuit

15h30-17h00  
**MARCHE SANTÉ (Cat. 1)**  
Sentier de la gorge aux pigeons  
Inscription Espace Animation - Gratuit

16h30  
**DÉMONSTRATION CUISINE N°2**  
RDV Centre Nutritionnel des Thermes - Gratuit

17h00  
**ÉCOUTE MUSICAL**  
RDV au Kiosque - Gratuit

18h00 et 21h00 2 Séances  
**CINÉMA**  
Le cinéma le Doron vous accueille dans ses 2 salles climatisées

20h30  
**LOTO**  
RDV au Petit Chalet  
2 € le carton / 5 € les 3

NOUVEAU

14h00-17h30  
**SORTIE DÉCOUVERTE**  
Notre Dame de la Salette  
Inscription Espace Animation 18€

14h30-16h30  
**EXPRESSION CORPORELLE & VOCALE**  
Marie-Odile DEJOUY  
Inscription Espace Animation 12€

14h30-15h30  
**GYM CHINOISE**  
Tai Chi - Qi Gong  
RDV Petit Chalet - Gratuit

15h30-17h00  
**MARCHE SANTÉ (Cat. 2)**  
Chavonnes et le bois de Javedaz  
Inscription Espace Animation - Gratuit

16h30-18h30  
**BAL POPULAIRE**  
RDV Place Bourguiba - Gratuit

18h00 et 21h00 2 Séances  
**CINÉMA**  
Le cinéma le Doron vous accueille dans ses 2 salles climatisées

21h00  
**KARAOKE**  
RDV au casino des 3 Vallées  
Organisé par le casino  
Entrée Gratuite (conso obligatoire)

NOUVEAU

NOUVEAU

14h30-15h30  
**SÉANCE DOUCEUR**  
Initiation à l'auto-massage  
RDV Petit Chalet - Gratuit

14h30-17h00  
**TOURNOI DE PÉTANQUE**  
RDV terrain de pétanque  
Gratuit (prévoir ses boules)

15h30-17h30  
**MARCHE SANTÉ (Cat. 3)**  
Le sentier des baigneurs  
Inscription Espace Animation - Gratuit

17h00  
**CONFÉRENCE**  
Les bases de l'équilibre  
RDV Centre Nutritionnel - Gratuit

17h00-18h30  
**YOGA**  
Marcela BEMPOSTA  
Inscription Espace Animation 12€

18h00  
**HOP HOP BIEN-ÊTRE**  
RDV buvette thermale - Gratuit

18h00 et 21h00 2 Séances  
**CINÉMA**  
Le cinéma le Doron vous accueille dans ses 2 salles climatisées

21h00  
**KARAOKE**  
RDV au casino des 3 Vallées  
Organisé par le casino  
Entrée Gratuite (conso obligatoire)

NOUVEAU

NOUVEAU

14h00-17h30  
**SORTIE DÉCOUVERTE**  
Lez'art en Adret et sentier ludique et artistique  
Inscription Espace Animation - 18€

14h00-16h00  
**ATELIER STOP STRESS**  
Aurélié RIBOUD  
Inscription Espace Animation 22€

14h30-15h30  
**GYM DOUCE ATELIERS AU SOL**  
RDV Petit Chalet - Gratuit

16h00-18h00  
**BAL POPULAIRE**  
Animé par Pascal REVERS  
RDV au Kiosque - Gratuit

17h00-18h30  
**YOGA**  
Marcela BEMPOSTA diplômée de l'école de Yoga d'Évian  
Inscription Espace Animation 12€

17h30-19h00  
**MARCHE RAPIDE**  
RDV Espace Animation 6€

18h00 et 21h00 2 Séances  
**CINÉMA**  
Le cinéma le Doron vous accueille dans ses 2 salles climatisées

21h30  
**COURS DE SALSA**  
RDV Casino des 3 Vallées  
Entrée gratuite (conso obligatoire)

NOUVEAU

13h30-18h00  
**EXCURSION APRÈS-MIDI Annecy**  
Inscription Espace Animation - 25€ (départ à partir de 15 inscrits)



18h00 et 21h00 2 Séances  
**CINÉMA**  
Le cinéma le Doron vous accueille dans ses 2 salles climatisées