



Le
Grand
Spa
Thermal

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



SAISON THERMALE 2023
du 20 mars au 28 octobre

Sommaire

- 3 Bienvenue au Grand Spa Thermal
- 4 L'eau thermale de Brides-les-Bains
- 6 L'Espace Détente et l'Espace Aquatique
- 8 Vos séjours Bien-être
- 16 Vos séjours Minceur
- 24 Votre séjour sur mesure
- 25 L'expertise beauté
- 26 Réservez votre séjour
- 28 Brides-les-Bains, votre destination bien-être
- 30 Le Label Diététique, le suivi sur toute la ligne
- 31 Agenda 2023



BIENVENUE AU GRAND SPA THERMAL

Expertise Minceur aux effets durables,
Bien-être et Plaisir

Avec 2700 m² d'espaces de soins et de détente, c'est le plus grand spa thermal des Alpes.

Le Grand Spa Thermal vous invite à la détente et vous fait bénéficier de l'expertise des Thermes de Brides-les-Bains le temps d'un séjour Bien-être ou Minceur.

Au cœur des montagnes, dans les 3 Vallées, en Savoie, offrez-vous le meilleur du savoir-faire thermal.

Au plaisir de vous accueillir très bientôt,

L'équipe du Grand Spa Thermal

L'eau thermale de Brides-les-Bains

Votre alliée minceur reconnue depuis plus d'un siècle



LA DOUCHE AU JET

Actions circulatoire, anticellulitique et décontractante

Massage tonique du corps à l'eau thermale sous forte pression

LE MASSAGE SOUS AFFUSION

Actions circulatoire et décontractante, assouplissement cutané

Massage du corps mobilisant muscles et tissus adipeux sous une pluie d'eau thermale

LE BAIN AÉROJET

Actions circulatoire et relaxante

Bain thermal tonifiant combinant jets d'eau thermale et jets d'air sous pression

LE BAIN JET MASSANT

Actions drainante, anticellulitique et relaxante

Massage profond et ciblé du corps immergé dans une baignoire à l'aide d'un jet d'eau thermale sous pression

Vos
4
soins
clés

Le Grand Spa Thermal,
un lieu unique pour se ressourcer
et initier une perte de poids

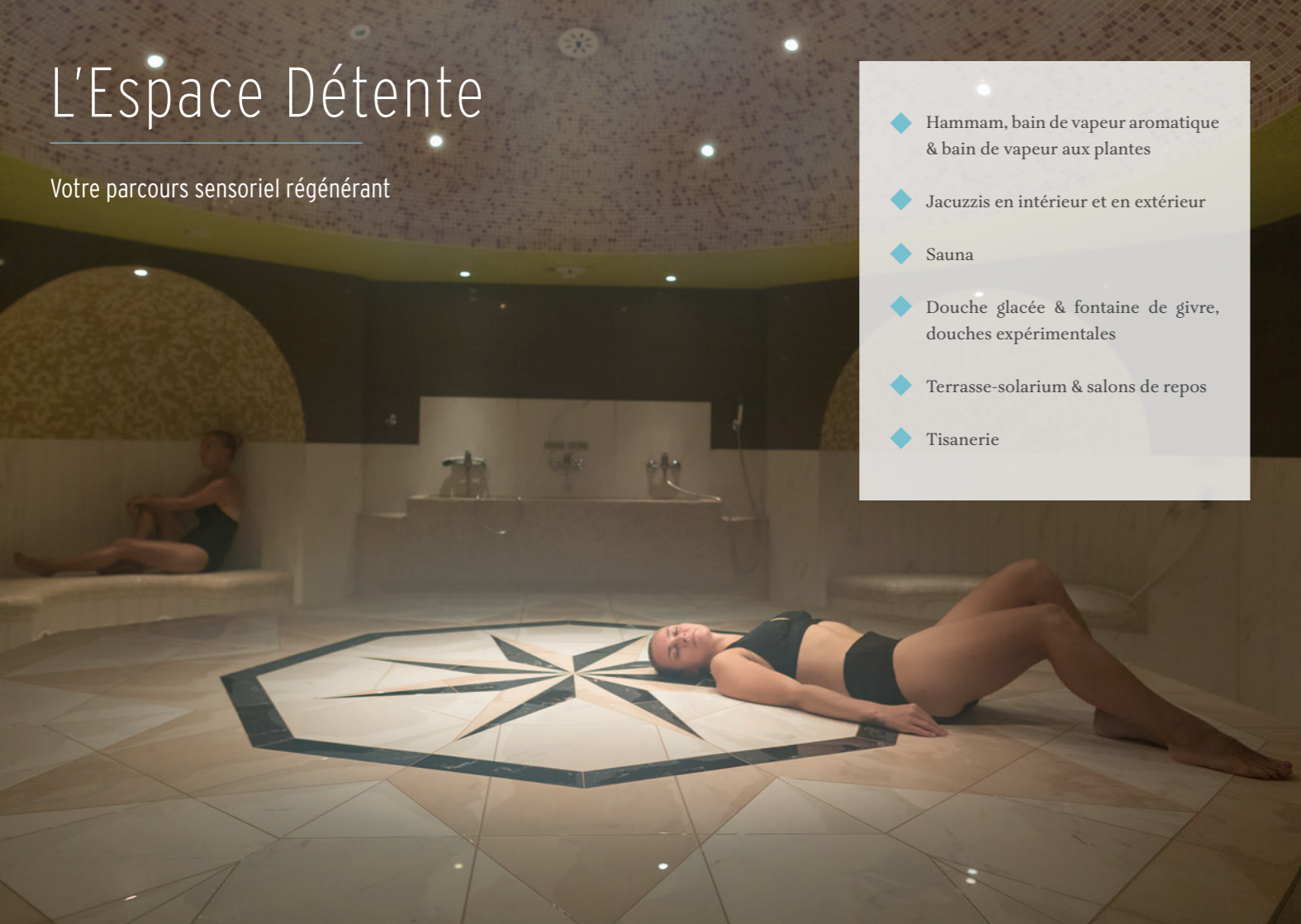
- ◆ Tous les soins thermaux sont individuels et suivent un protocole ciblé
- ◆ Des rendez-vous nutrition sous diverses formes : conférences, démonstrations de cuisine, entretiens individuels et ateliers thématiques
- ◆ Un Espace Activités Physiques et un bassin dédié aux séances d'aquaforme
- ◆ Une large gamme de soins à la carte



L'Espace Détente

Votre parcours sensoriel régénérant

- ◆ Hammam, bain de vapeur aromatique & bain de vapeur aux plantes
- ◆ Jacuzzis en intérieur et en extérieur
- ◆ Sauna
- ◆ Douche glacée & fontaine de givre, douches expérimentales
- ◆ Terrasse-solarium & salons de repos
- ◆ Tisanerie



Un bassin ludique avec deux jacuzzis, deux lits à bulles, des jets sous-marins, six cols de cygne et autres jeux d'eau...

Un couloir de nage de 25 m et un bassin d'aquaforme de 25 m² équipé d'appareils

Un espace tisanerie et une terrasse extérieure abritée

L'Espace Aquatique

Votre parcours bien-être revitalisant

Vos séjours Bien-être au Grand Spa Thermal

Pour vous ressourcer
et évacuer vos tensions

3 JOURS • PARENTHÈSE

5 JOURS • HARMONIE

6 JOURS • AMPLITUDE



EXPERTISE BIEN-ÊTRE

DES SOINS RÉGÉNÉRANTS

Ils favorisent le
relâchement musculaire,
la détente physique et
mentale

DES ACTIVITÉS TONIFIANTES

Séances d'aquaforme, activités
physiques en salle aux thèmes
variés... Tout est pensé pour
remettre votre corps en
mouvement

L'EAU THERMALE, L'ALLIÉE ANTISTRESS ET ANTIDOULEUR

Outre ses vertus amincissantes,
elle abaisse le rythme
cardiaque, soulage les
articulations et entraîne la
détente globale du corps

DES ESPACES POUR SE RELAXER

L'Espace Détente et
l'Espace Aquatique offrent
de nombreuses expériences
bien-être entre
vos soins

SÉJOUR PARENTHÈSE 3 jours

Votre escale thermale pour déconnecter et retrouver votre énergie.

Manque d'énergie ? Besoin de lâcher prise le temps d'un court séjour ?

Pendant 3 jours, notre équipe d'experts vous accompagne. Dénouez vos tensions, retrouvez le plaisir de bouger et reconnectez-vous avec votre bien-être intérieur.

Un break ressourçant qui se concentre sur des soins du corps propices à la détente.

TARIF : 355 € les 3 jours



Je veux faire le plein d'énergie

Je veux déconnecter en peu de temps

Je veux prendre soin de moi

Le programme complet

Plus de 14 soins et activités détente et bien-être

SOINS À L'EAU THERMALE

- **3 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **4 soins thermaux individuels :**
 - 2 massages sous affusion avec un masseur bien-être
 - 2 douches au jet

AUTRES SOINS CORPS

- **1 enveloppement d'algues** amincissant
- **1 massage Détente Sothys** (30 min) avec un masseur bien-être

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **2 séances d'aquaforme** encadrées dans un bassin dédié
- **3 jours d'activités physiques encadrées :** 13 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

- **Espace Aquatique** du Grand Spa Thermal
- **Espace Détente** du Grand Spa Thermal
- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins, une des plus grandes de France avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur

- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2023)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTICIEN

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 démonstration de cuisine** par semaine

Bilan de composition corporelle par impédancemétrie (20 min) à 23€

Entretien nutritionnel (45 min) incluant impédancemétrie et mensurations à 58€

Prestations nutritionnelles à la carte

SÉJOUR HARMONIE 5 jours

Votre retraite positive pour renouer avec votre bien-être intérieur.

Besoin de souffler, de retrouver votre équilibre ? Et si vous preniez le temps de ralentir et de vous recentrer ?

Boostez votre énergie et repartez allégé(e) de vos tensions grâce à ce séjour de 5 jours qui alterne des soins ressourçants et relaxants, ainsi que des activités physiques encadrées.

Un programme complet pour avoir l'esprit libre et le corps léger.

TARIF : 565 € les 5 jours



Le programme complet

Plus de 22 soins et activités détente et bien-être

SOINS À L'EAU THERMALE

- **5 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **5 soins thermaux individuels :**
 - 2 massages sous affusion avec un masseur bien-être
 - 2 bains aérojet
 - 2 douches au jet
 - 1 bain jet massant

AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants
- **1 massage Détente Sothys** (30 min) avec un masseur bien-être

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **2 séances d'aquaforme encadrées** dans un bassin dédié
- **5 jours d'activités physiques encadrées :** 13 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

- **Espace Aquatique** du Grand Spa Thermal
- **Espace Détente** du Grand Spa Thermal

- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins, une des plus grandes de France avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2023)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTICIEN

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 démonstration de cuisine** par semaine

Bilan de composition corporelle par impédancemétrie (20 min) à 23€

Entretien nutritionnel (45 min) incluant impédancemétrie et mensurations à 58€

Prestations nutritionnelles à la carte

SÉJOUR AMPLITUDE 6 jours

Votre séjour pour retrouver une liberté dans vos mouvements.

Vous ressentez des douleurs articulaires liées à votre mode de vie ? Besoin de retrouver une fluidité dans vos mouvements ?

Profitez des eaux thermales chaudes de Brides-les-Bains et de Salins-les-Thermes, associées aux techniques de soins, pour dénouer vos tensions et gagner en aisance articulaire.

Un panel de soins ciblés pour retrouver le plaisir de bouger sans douleur.

TARIF : 805 € les 6 jours



J'ai besoin de retrouver un bien-être physique

J'ai des douleurs liées à ma posture

Je veux évacuer les tensions

Le programme complet

Plus de 31 soins et activités détente et bien-être physique

SOINS À L'EAU THERMALE

- **6 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **7 soins thermaux individuels :**
 - 2 massages sous affusion avec un masseur bien-être
 - 3 bains aérojet
 - 2 bains jet massant
- **3 étuves locales** mains/pieds à la vapeur d'eau thermale

AUTRES SOINS CORPS

- **3 enveloppements d'argile**
- **2 massages musculaires** (30 min) avec un masseur bien-être

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 séances d'aquaforme encadrées** dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées :** 13 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

- **Espace Aquatique** du Grand Spa Thermal
- **Espace Détente** du Grand Spa Thermal

- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins, une des plus grandes de France avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2023)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

- **1 atelier nutritionnel** animé par un diététicien (1h30) - La cuisine anti-inflammatoire

EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTICIEN

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour dont la conférence programmée « Arthrose, alimentation et activité physique »
- **1 démonstration de cuisine** par semaine

Bilan de composition corporelle par impédancemétrie (20 min) à 23€

Entretien nutritionnel (45 min) incluant impédancemétrie et mensurations à 58€

Prestations nutritionnelles à la carte

Vos séjours Minceur au Grand Spa Thermal

Pour vous réconcilier
avec votre corps

6 JOURS • DÉCLIC
6 JOURS • BOOSTER
9 JOURS • MÉTAMORPHOSE



EXPERTISE MINCEUR

VOTRE HISTOIRE EST UNIQUE

Les séjours offrent une
prise en charge globale et
personnalisée

ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Des activités et consultations
nutritionnelles permettant
de repartir avec tous
les outils pour des effets
durables

LE SAVOIR-FAIRE MAIGRIR

Le Grand Spa Thermal
bénéficie de la démarche
scientifique des Thermes
de Brides-les-Bains et s'appuie
sur leur expertise en nutrition
et activité physique

DES SOINS SPÉCIFIQUES

En cure de boisson et en soins,
l'eau thermale de Brides-les-Bains
agit comme un déclencheur
minceur

SÉJOUR DÉCLIC

6 jours

Votre séjour starter pour amorcer une perte de poids et apprendre à maigrir sur le long terme.

Des kilos supplémentaires qui minent votre moral ? Des centimètres de tour de taille en trop ?

Pendant 6 jours, notre équipe d'experts vous apprend à maigrir en santé et à changer vos habitudes de vie. Bénéficiez d'un programme complet pour initier le déclic minceur.

Un séjour motivant aux effets durables.

TARIF : 835 € les 6 jours



Le programme complet

Plus de 32 soins et activités minceur

SOINS À L'EAU THERMALE

- **6 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **10 soins thermaux individuels :**
 - 2 massages sous affusion avec un masseur bien-être
 - 3 bains aérojet
 - 2 bains jet massant
 - 3 douches au jet

MASSAGE CORPS

- **1 massage Minceur** aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un masseur bien-être (30 min)

AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants
- **1 soin silhouette Watermass** (20 min) : massage anticellulitique à l'aide d'un pommeau d'eau produisant un palper-rouler par le biais d'une aspiration

NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour avec un diététicien : mensurations, mesure de composition corporelle par impédancemétrie, diagnostic pondéral et de santé

- **1 bilan en fin de séjour** avec un diététicien : mensurations et impédancemétrie, conseils personnalisés et objectifs de changement des habitudes de vie
- **1 atelier nutritionnel** animé par un diététicien (1h30) - Au choix parmi 12 propositions pour adopter les réflexes minceur qui répondent à votre situation personnelle
- **1 guide pratique** « réussir votre retour à la maison »

EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTICIEN

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 démonstration de cuisine** par semaine

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 séances d'aquaforme** encadrées dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées** : 13 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

- **Espace Aquatique** du Grand Spa Thermal
- **Espace Détente** du Grand Spa Thermal
- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins, une des plus grandes de France avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2023)

SÉJOUR BOOSTER

6 jours

Votre séjour pour conforter votre démarche d'amincissement.

Vous avez déjà amorcé une perte de poids ? Vous atteignez un palier et vous avez besoin d'un coup de pouce pour maigrir dans la durée ?

Bénéficiez d'un puissant panel de soins qui activent la circulation sanguine et agissent contre la cellulite, dont le massage Minceur, le must pour déloger les capitons.

Un programme Spa thermal minceur qui se concentre sur les soins du corps et l'activité physique tonifiante.

TARIF : 860 € les 6 jours



Je veux continuer à maigrir

Je veux retrouver un mode de vie sain

Je veux affiner et tonifier ma silhouette

Le programme complet

Plus de 31 soins et activités minceur

SOINS À L'EAU THERMALE

- **6 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **10 soins thermaux individuels :**
 - 2 massages sous affusion avec un masseur bien-être
 - 3 bains aérojet
 - 2 bains jet massant
 - 3 douches au jet

MASSAGES CORPS

- **3 massages Minceur** aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un masseur bien-être (30 min)

AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants
- **1 soin silhouette Watermass** (20 min) : massage anticellulitique à l'aide d'un pommeau d'eau produisant un palper-rouler par le biais d'une aspiration

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 séances d'aquaforme encadrées** dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées :** 13 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

- **Espace Aquatique** du Grand Spa Thermal
- **Espace Détente** du Grand Spa Thermal
- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins, une des plus grandes de France avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2023)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTICIEN

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 démonstration de cuisine** par semaine

Bilan de composition corporelle par impédancemétrie (20 min) à 23€

Entretien nutritionnel (45 min) incluant impédancemétrie et mensurations à 58€

Prestations nutritionnelles à la carte

SÉJOUR MÉTAMORPHOSE

9 jours

Votre séjour Métamorphose,
l'incontournable minceur
du Grand Spa Thermal!

Vous souhaitez prendre le temps d'adopter un nouvel équilibre alimentaire ? Vous avez besoin d'une réelle coupure dans votre quotidien ?

Les professionnels du Spa se relaient pour dispenser soins minceur drainants, conseils en nutrition adaptés à votre vie et activités physiques ciblées.

L'apprentissage du bien maigrir dans une ambiance propice au lâcher-prise.

TARIF : 1335 € les 9 jours



Je veux obtenir
des résultats probants
et durables

Je veux me
réconcilier avec
mon corps et mon
alimentation

Je veux mettre
en place un plan
d'action efficace

Le programme complet

Plus de 50 soins et activités minceur

SOINS À L'EAU THERMALE

- **9 jours de cure de boisson** d'eau thermale de Brides-les-Bains, dépurative et coupe-faim
- **15 soins thermaux individuels** :
 - 3 massages sous affusion avec un masseur bien-être
 - 3 bains aérojet
 - 3 bains jet massant
 - 6 douches au jet

MASSAGES CORPS

- **3 massages Minceur** aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un masseur bien-être (30 min)

AUTRES SOINS CORPS

- **3 soins silhouette Watermass** (20 min) : massage anticellulitique à l'aide d'un pommeau d'eau produisant un palper-rouler par le biais d'une aspiration
- **3 enveloppements d'algues** amincissants
- **1 massage Détente Sothys** (30 min) avec un masseur bien-être

NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour avec un diététicien : mensurations, impédancemétrie, diagnostic pondéral et de santé

- **1 bilan en fin de séjour** avec un diététicien : mensurations et impédancemétrie, conseils personnalisés et objectifs de changement des habitudes de vie
- **1 atelier nutritionnel** animé par un diététicien (1h30) - Au choix parmi 12 propositions pour adopter les réflexes minceur qui répondent à votre situation personnelle
- **1 guide pratique** « réussir votre retour à la maison »

EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UN DIÉTÉTICIEN

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 démonstration de cuisine** par semaine

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **4 séances d'aquaforme** encadrées dans un bassin dédié
- **9 jours d'activités physiques encadrées** : 13 thèmes de cours collectifs et 1 circuit de cardiotraining

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

- **Espace Aquatique** du Grand Spa Thermal
- **Espace Détente** du Grand Spa Thermal
- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins, une des plus grandes de France avec ses cours d'aquagym et son jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le Spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2023)

Votre séjour sur mesure

Contactez-nous pour composer vous-même votre séjour selon vos besoins et vos envies

- ◆ Soins à l'eau thermale
- ◆ Massages et soins corps
- ◆ Soins beauté Sothys
- ◆ Séances d'aquaforme
- ◆ Accès aux Espaces Détente et Aquatique
- ◆ Accès à l'Espace Activités Physiques
- ◆ Activités et consultations nutritionnelles

L'expertise beauté

Sothys, votre complice beauté

La marque française Sothys accompagne le Grand Spa Thermal depuis plus de 15 ans.

Elle privilégie les techniques manuelles et la personnalisation des soins.

La gamme de soins visage et corps, femme et homme, optimise vos séjours Bien-être et Minceur.

 **SOTHYS**
PARIS

Des soins en parfaite synergie avec les séjours Bien-être et Minceur

Des soins corps et visage, pour elle comme pour lui, dispensés par des esthéticiennes expérimentées

Une boutique Beauté prolonge l'expérience bien-être

Réservez votre séjour

Saison Thermale 2023 - du 20 mars au 28 octobre



DANS VOTRE SAC

Maillot et bonnet de bain, verre de cure, tenue de sport, serviette... Tenue confortable et chaussures de marche pour vos activités de plein air. Les peignoirs et serviettes sont fournis pendant la durée de vos soins à l'exception du bonnet de bain, obligatoire aux Grands Bains de Salins. Des sandales antidérapantes sont fournies uniquement dans le cadre des forfaits de 5 jours et plus.

4
options

SUR INTERNET

Via notre site
www.thermes-brideslesbains.fr/spa
avec paiement sécurisé des arrhes
de réservation en ligne

PAR L'INTERMÉDIAIRE DE NOS HÔTELS PARTENAIRES

Liste disponible sur notre
site Internet dans la rubrique
Réservation

PAR VOIE POSTALE

Retournez votre bon de réservation
avec les arrhes de réservation à
l'adresse suivante :

Le Grand Spa Thermal
2 rue des Thermes
73570 BRIDES-LES-BAINS

PAR TÉLÉPHONE

Au +33 (0)4 79 55 26 70

SANTÉ

Reportez-vous à l'article 6.1 des Conditions Générales de Réservation et de Vente des Séjours au Grand Spa Thermal (brochure « Bon de réservation »).

PROGRAMME DE FIDÉLITÉ

Dès 3 séjours 5, 6 ou 9 jours effectués au cours des 4 dernières années, votre fidélité est récompensée dès la 4^e année par un crédit d'achat à valoir sur les prestations du Spa (hors séjours et boutique) :

- 4^e année
crédit d'achat de **4%** de la valeur du séjour acheté cette même année
- 5^e année
crédit d'achat de **5%** de la valeur du séjour acheté cette même année
- ...10^e année et plus
crédit d'achat de **10%** de la valeur du séjour acheté l'année respective

Brides-les-Bains

Votre destination bien-être

Le village de Brides-les-Bains vous accueille au cœur des Alpes dans un environnement privilégié, à proximité du Parc national de la Vanoise.



HÉBERGEMENT ET TOURISME

Renseignements auprès de l'Office de Tourisme :
+33 (0)4 79 55 20 64 / contact@brides-les-bains.com



LOISIRS ET ACTIVITÉS

BIEN-ÊTRE

Une vingtaine d'activités gratuites chaque semaine animées par les professionnels de l'Office de Tourisme : gym douce, stretching-relaxation, balade-santé, gym tonique...

SPORTIF

Golf de Méribel à 20 min
Golf de Courchevel à 30 min
Via ferrata du Lac de la Rosière et de Pralognan-la-Vanoise
Location de vélos à assistance électrique à hydrogène auprès de l'Office de Tourisme
Balades gratuites proposées par des animateurs de l'Office de Tourisme
39 itinéraires de randonnée depuis Brides
39 circuits VTT dans les 3 Vallées
Rafting sur le Doron ou l'Isère

CULTUREL

Cinéma Le Doron :
2 films à l'affiche chaque jour
Casino de Brides-les-Bains :
35 machines à sous
De nombreux festivals chaque année

Le Label Diététique

Le suivi sur toute la ligne



14 établissements proposent des menus diététiques (hôtels-restaurants, traiteur, restaurant)

La seule station thermale avec un **Label Diététique**

La garantie de repas équilibrés, variés et gourmands tout au long de votre séjour

Agenda 2023

Profitez pleinement de votre séjour

3 CONFÉRENCES GRATUITES* AVEC LE CONSEILLER SCIENTIFIQUE DES THERMES

Dr Jean-Michel Lecerf, chef de service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

12 mai · Actualités sur le diabète

7 juillet · Ménopause et poids

15 septembre · Syndrome de l'intestin irritable et microbiote

LA GRANDE FÊTE DU VÉLO

mi-juillet

Col de la Loze by Brides-les-Bains
Grimpez le Col mythique à vélo ou à VAE

PASSAGE DU MYTHIQUE TOUR DE FRANCE

19 juillet

Brides-les-Bains, village étape

DES FESTIVALS** POUR AGRÉMENTER VOTRE SÉJOUR EN 2023, DONT :

du 11 au 13 mai

« Brides fait sa comédie »

De jeunes talents, des humoristes confirmés, des shows, le tout en son et lumière !

du 16 au 17 juin

« Lâche ta Brides »

Festival de musique

septembre

« Jazz à Brides »

4 jours de concerts gratuits dans le parc thermal de Brides-les-Bains

fin septembre / début octobre

Festival du Film francophone d'Angoulême via Brides-les-Bains

4 jours d'avant-premières cinéma concoctés par Dominique Besnehard

VENIR À BRIDES-LES-BAINS

Par la route

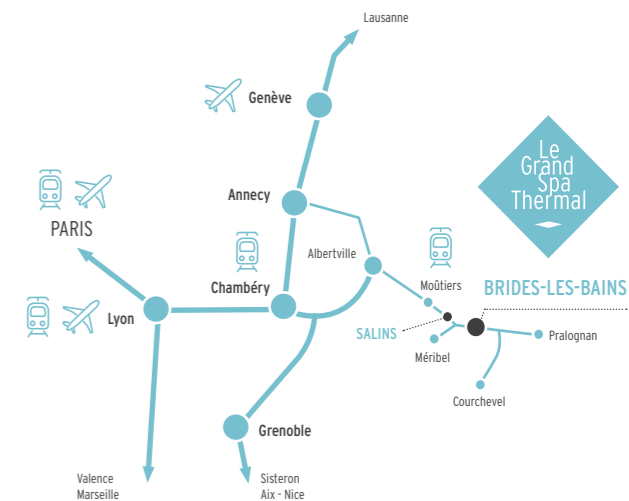
610 km de Paris, 180 km de Lyon, 120 km de Genève et 76 km d'Annecy

En train

- Moûtiers à 6 km (liaison par bus ou taxi)
- Paris / Chambéry : 3h, avec possibilité de liaison (TER, locations de voiture, taxis, bus) jusqu'à Moûtiers ou Brides

En avion

- Genève > gva.ch/fr
- Lyon St-Exupéry > lyon-aeroport.com
- Grenoble Saint-Geoirs > grenoble-airport.com



*Dates sujettes à modification. **Sous réserve de confirmation par l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains.



Le Grand Spa Thermal

Saison 2023 - du 20 mars au 28 octobre
du lundi au samedi de 8h à 20h

2 rue des Thermes - 73570 Brides-les-Bains
T +33 (0)4 79 55 26 70

contact@legrandspathermal.com
thermes-brideslesbains.fr/spa



La Région, Partenaire des
Thermes de Brides-les-Bains