



LA STATION THERMALE N°1
Pour maigrir durablement
& soigner ses rhumatismes

SAISON THERMALE 2023
Du 20 mars au 28 octobre

Édito

La nouvelle saison thermale 2023 débute le 20 mars et nous sommes impatients de vous accueillir dans notre centre.

À vos côtés depuis de nombreuses années, nous restons mobilisés pour vous apporter la réponse thermale la plus pertinente face à vos problématiques santé. Nous continuons de vous faire bénéficier de notre savoir-faire et de vous proposer des programmes innovants, adaptés à vos besoins.

Les vertus de nos sources thermales, associées à l'expertise de notre Centre Nutritionnel et à une approche globale dans le traitement de vos pathologies, constituent la clé de l'efficacité de notre prise en charge.

Votre satisfaction est notre plus grande récompense et vous êtes nombreux à nous en faire part, puisque **91% d'entre vous sont satisfaits des résultats de leur cure et 97% recommandent notre établissement à leur entourage.**

En 2023, nous serons de nouveau là pour vous accompagner et vous satisfaire quel que soit votre besoin.

Heureux de vous compter parmi nos curistes, toute l'équipe se joint à moi pour vous remercier de votre confiance et de votre fidélité.

Gérard MAGAT, Directeur Général
et toute l'équipe des Thermes de Brides-les-Bains

Sommaire

Brides-les-Bains, destination santé au cœur des Alpes	4
Brides-les-Bains, Leader Thermal de l' Amaigrissement	5
Les 3 piliers des Thermes de Brides-les-Bains	6
Les Cures Thermales Conventionnées	8 - 9
- Cure Thermale Amaigrissement 18 jours (AD)	
- Cure Thermale Rhumatologie 18 jours (RH)	
- Cure Thermale Double Orientation 18 jours (AD+RH ou RH+AD)	
Les Programmes Complémentaires	10 - 13
- Programme Idéal	
- Programme d'Éducation Thérapeutique du Patient <i>Je prends en charge mon excès de poids</i>	
- Programme d'Éducation Thérapeutique du Patient <i>J'équilibre mon diabète de Type 2</i>	
- Programme d'Éducation à la Santé <i>Jeunes 13-17 ans</i>	
- Programme d'Éducation à la Santé <i>Covid long</i>	
Le Grand Spa Thermal	14
- Les Séjours Minceur et Bien-Être	
- Les Pauses Détente et Bien-Être	
J'organise ma cure thermale conventionnée	15
Agenda 2023	15

BRIDES-LES-BAINS, DESTINATION SANTÉ AU CŒUR DES ALPES



La station thermale N°1 pour maigrir durablement et soigner ses rhumatismes



Un savoir maigrir unique en France

BRIDES-LES-BAINS, LEADER THERMAL DE L'AMAIGRISSEMENT

BIENVENUE À BRIDES-LES-BAINS !

Entouré de montagnes et de paysages verdoyants, le village de Brides-les-Bains, en Savoie, vous invite à la détente et à la déconnexion

Séjourner à Brides-les-Bains c'est être au cœur des Alpes, dans un cadre naturel préservé entre lacs et montagnes, tout en profitant des bienfaits d'une cure thermique ressourçante.

Un village regroupant tous les facteurs clés de l'amaigrissement

Au-delà des soins thermaux, c'est l'ensemble des professionnels de la station qui se sont engagés dans une démarche santé : hôteliers, restaurateurs, commerçants, diététiciens, éducateurs sportifs... tous se relayent pour vous aider à atteindre votre objectif d'amaigrissement.



La seule station thermale avec un Label Diététique !



À Brides-les-Bains, pas moins de 14 hôtels & restaurants s'inscrivent dans l'excellence via un Label Diététique, créé en 2013 par le village.

C'est la garantie de repas équilibrés, variés et gourmands tout au long de votre cure.



UNE EXPERTISE RECONNUE DEPUIS PLUS DE 170 ANS !

Grâce à ses sources aux propriétés amincissantes, coupe-faim et antidouleur, Brides-les-Bains est la première station thermale française pour maigrir durablement et soigner ses rhumatismes.

DES PROFESSIONNELS ENGAGÉS AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ

- Les restaurateurs élaborent des menus équilibrés
- Les médecins thermaux sont à votre écoute du début à la fin de votre cure
- Les diététiciens vous proposent des conférences, ateliers et entretiens individuels
- Les éducateurs sportifs vous encouragent dans votre remise en mouvement



L'innovation au service de votre santé

Les Thermes de Brides-les-Bains œuvrent depuis toujours pour placer l'innovation au service de votre santé, en s'appuyant sur son Centre Nutritionnel ainsi que sur le service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, partenaire de pointe en matière de recherche scientifique.

Un atout considérable qui a permis la mise en place de programmes d'Éducation Thérapeutique et d'Éducation à la Santé, permettant une prise en charge globale des pathologies.

Notre objectif : vous apprendre à maigrir efficacement, sainement et durablement

Au quotidien, l'équipe des Thermes combat les idées reçues et le mot régime est banni au profit de l'équilibre alimentaire.

Tout est mis en œuvre pour vous redonner le goût de l'activité physique, améliorer vos habitudes alimentaires, gérer vos émotions, reprendre confiance en vous... Un véritable transfert de connaissances s'opère auprès des curistes.

À la fin de votre cure, repartez serein, avec tous les outils nécessaires pour des effets durables !



LES 3 PILIERS DES THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



Une approche globale de votre prise en charge

LES VERTUS DE L'EAU THERMALE

1

Les Thermes de Brides-les-Bains bénéficient de 2 eaux thermales aux propriétés thérapeutiques ciblées :

- L'eau thermale de Brides-les-Bains aux vertus amincissantes, anticellulitiques, circulatoires et relaxantes.
- L'eau thermale antidouleur des Grands Bains de Salins, l'une des plus grandes piscines thermales de France !

Aux Thermes de Brides-les-Bains, la nutrition est une composante essentielle du « bien maigrir » !

Pour vous accompagner dans la mise en place de nouvelles habitudes de vie, des rendez-vous nutrition sous diverses formes, vous sont proposés en accès libre et à la carte par les diététiciens durant toute la saison thermale : conférences, ateliers, démonstrations de cuisine, etc.

Pour continuer à vous accompagner après le retour à la maison, les diététiciens du Centre Nutritionnel ont élaboré toute une série de recettes simples et goûteuses, sous forme de 15 livrets thématiques en vente à la boutique des Thermes.

L'EXPERTISE DES DIÉTÉTICIENS DU CENTRE NUTRITIONNEL

2

LES CONSEILS DES ÉDUCATEURS SPORTIFS DE L'ESPACE ACTIVITÉS PHYSIQUES

3

Les éducateurs sportifs vous redonnent confiance en vos capacités physiques et l'envie de bouger.

Ils s'adaptent à vos besoins et à vos pathologies avec un objectif : vous encourager à maintenir une activité physique au quotidien, même après le retour à la maison.

L'Espace Activités Physiques comporte 2 grandes salles lumineuses aux équipements modernes : la salle de cours collectifs et la salle de cardiotraining sur appareils.

Des sources
thermales
uniques

Des
rendez-vous
Nutrition
avec des
diététiciens

Des
Activités
Physiques
adaptées &
encadrées



LES CURES THERMALES CONVENTIONNÉES



CURE CONVENTIONNÉE AMAIGRISSEMENT 18 JOURS (AD)

Apprenez à maigrir et adoptez de nouvelles habitudes de vie pour des effets durables

Maladies digestives, troubles métaboliques, diabète de type 2... Cette cure de 18 jours s'appuie sur plusieurs décennies d'expertise dans le traitement de la surcharge pondérale et des pathologies associées.

Les soins à l'eau thermale

- Cure de boisson
- Douche au jet
- Aérobain (en baignoire ou piscine de trombes)
- Douche pénétrante
- Massage sous affusion
- Bain douche en immersion (en baignoire ou piscine de trombes)
- Bain en eau courante*
- Cataplasmes

Les + de la cure

- **Cure de boisson**
Pouvoir coupe-faim, véritable alliée contre les fringales et les grignotages.
- **Soins thermaux**
Favorisent la circulation sanguine et améliorent le tonus cutané tout en équilibrant la pression artérielle.

CURE CONVENTIONNÉE RHUMATOLOGIE 18 JOURS (RH)

Soulagez vos douleurs articulaires et gagnez en mobilité

Arthrose, rhumatismes, tendinites, sciaticques, affections du dos... La cure thermale Rhumatologie 18 jours constitue un traitement efficace et sans effet secondaire pour apaiser les articulations, dénouer les tensions et retrouver de l'élan vital.

Les soins à l'eau thermale

- Cure de boisson
- Douche au jet
- Aérobain (en baignoire ou piscine de trombes)
- Douche pénétrante
- Massage sous affusion
- Bain douche en immersion (en baignoire ou piscine de trombes)
- Piscine de mobilisation
- Bain en eau courante*
- Cataplasmes
- Étuves mains / pieds

Les + de la cure

- **Grands Bains de Salins**
Une eau thermale riche en fer, avec une salinité proche de celle de l'eau de mer permettant de diminuer les douleurs et d'améliorer la mobilité articulaire.
- **Soins thermaux**
Les vertus antidouleur de l'eau thermale des Grands Bains de Salins couplées aux vertus de l'eau thermale de Brides-les-Bains.



BON À SAVOIR

CURE CONVENTIONNÉE DOUBLE ORIENTATION (AD+RH / RH+AD)

La solution pour traiter vos problèmes de poids et vos douleurs articulaires en même temps !

Découvrez les prestations à la carte pour optimiser votre cure thermale :

Scannez le QR-code



LES SOINS THERMAUX

À BRIDES-LES-BAINS

• individuel • • • collectif

Les Thermes de Brides-les-Bains privilégient les soins thermaux individuels



PISCINE DE MOBILISATION •••

Réduction des contractions musculaires et assouplissement des articulations

Dans une piscine d'eau thermale chaude, le curiste effectue des mouvements de rééducation articulaire et musculaire sous le contrôle d'un kinésithérapeute diplômé. Ce soin favorise le réchauffement des muscles, la mobilité corporelle et articulaire et l'amélioration de la circulation sanguine.



ÉTUVES LOCALES MAINS/PIEDS •••

Actions antalgique, décongestionnante et sédative

L'étuve diffuse un flux continu de vapeur thermale chaude sur les zones à traiter (mains, poignets, pieds et chevilles), ce qui favorise une sédation des douleurs et des contractures musculaires.



DOUCHE AU JET •

Actions circulatoire et anticellulitique, décontraction musculaire

L'hydrothérapeute effectue un massage tonique du corps à l'aide d'un jet d'eau thermale sous forte pression. Protocole adaptable aux besoins/pathologies.



BAIN DOUCHE EN IMMERSION •

Actions tonifiante et circulatoire cutanée et sous-cutanée

Bain thermal raffermissant sous l'effet des jets d'eau thermale.



DOUCHE PÉNÉTRANTE •

Actions sédative et circulatoire

Allongé sur le ventre, le corps est balayé par de fins jets d'eau thermale. Utile pour tonifier l'ensemble du corps et se détendre sous l'effet des milliers de gouttes d'eau.



AÉROBAIN •

Actions relaxante et antistress

Bain thermal apaisant avec balayage du corps par de fins jets d'air sous pression.



CATAPLASMES •

Actions décontractante, sédative, relaxante

L'hydrothérapeute applique des cataplasmes d'argile enrichis à l'eau thermale sur les zones douloureuses selon la prescription du médecin thermal.



PISCINE DES TROMBES •••

Actions décontractante et massante, effet de décharge

Dans une piscine d'eau thermale, des jets subaquatiques de forte pression (trombes d'eau) produisent un massage intense qui vient soulager tout le corps. Des jets de bulles d'air sont également activés à partir du sol et remontent le long du corps.



MASSAGE SOUS EAU •

Actions circulatoire, décontractante. Assouplissement cutané

Le kinésithérapeute diplômé réalise un massage du corps sous une pluie d'eau thermale, en insistant sur les zones cibles pour accélérer la circulation sanguine et mobiliser les tissus adipeux. Sous réserve de disponibilité.

À SALINS-LES-THERMES

• individuel • • • collectif



BAIN EN EAU COURANTE • ou •••

Relaxation profonde, action antidouleur, amélioration de la circulation sanguine

Le corps est immergé dans une baignoire d'eau thermale en circulation permanente. Ce soin prescrit par le médecin thermal peut être effectué à la piscine thermale des Grands Bains de Salins, moyennant un supplément pour profiter des cours d'aquagym, du jacuzzi et solarium attenants (inclus dans le programme idéal si prescription de « bain en eau courante »).



LES PROGRAMMES COMPLÉMENTAIRES

Le supplément pour optimiser sa cure et augmenter ses chances de réussite

LE PROGRAMME IDÉAL

Dans le cadre d'une cure conventionnée

Tous les atouts réunis pour maigrir efficacement et durablement, en complément des soins thermaux

Le programme Idéal offre une prise en charge globale et pluridisciplinaire de votre amaigrissement. Pendant 18 jours, vous changez vos habitudes et préparez sereinement votre retour à la maison.

Accompagnement nutritionnel avec un diététicien



- 1 entretien individuel incluant le bilan de composition corporelle (à privilégier si vous venez pour la 1^{ère} fois)
- ou 1 atelier thématique avec ou sans pratique culinaire + 1 bilan de composition corporelle

Activité physique encadrée



- Accès libre à l'Espace Activités Physiques
- Accès à la piscine thermale des Grands Bains de Salins* avec cours d'aquagym, jacuzzi et solarium
- Accès libre à la piscine publique de Brides-les-Bains du 1^{er} juin au 10 septembre

Confort supplémentaire



- Espaces de détente et de repos dédiés (tisanderie, hammam, jacuzzis)
- Soins programmés sur la matinée pour vous permettre d'avoir vos après-midis libres
- Navette Brides / Grands Bains de Salins incluse

*Accès à la piscine thermale des Grands Bains de Salins sous réserve de la prescription médicale de bain en eau courante par le médecin thermal. Les bains en eau courante peuvent être effectués en piscine. Cet accès vous permet de profiter des cours d'aquagym, du jacuzzi et du solarium attenants.

TARIF : 420 € (à la charge du curiste)

Tout le savoir-faire
des Thermes de
Brides-les-Bains dans
l'amaigrissement

Les + du programme Idéal

- Soins thermaux le matin
- Espaces de détente dédiés
- Accompagnement nutritionnel
- Activités physiques encadrées

En complément
d'une cure thermale
conventionnée



J'ÉQUILIBRE MON DIABÈTE DE TYPE 2

Programme d'Éducation Thérapeutique

Dans le cadre d'une cure conventionnée

POURQUOI ?

Le surpoids favorise le développement d'un diabète de type 2. Pour vous aider à gérer cette pathologie chronique et mieux vivre au quotidien, l'équipe des Thermes de Brides-les-Bains propose ce programme d'Éducation Thérapeutique du Patient, premier et unique en France. Déclaré auprès de l'ARS, ce programme implique une équipe pluridisciplinaire.

QUI ?

Destiné aux adultes ayant un diabète de type 2, désireux de mieux comprendre et mieux gérer leur pathologie chronique.

QUAND ?

Il se déroule en plusieurs étapes durant les 3 semaines de cure.
Dates de début de session : 15/05 • 07/08 • 04/09 • 02/10
12 personnes maximum par session

**TARIF (à la charge du curiste) : 300 €
ou 185 € avec le programme Idéal**



LE PROGRAMME COMPLET

ENTRETIENS NUTRITIONNELS
Approche individuelle avec un diététicien formé à l'éducation thérapeutique

- 1 bilan éducatif partagé avec un diététicien en début de séjour
- 1 bilan des compétences acquises en fin de cure

SÉANCES COLLECTIVES SPÉCIFIQUES
Animées par un professionnel du Centre Nutritionnel

- Conférence sur le thème « Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les sucres »
- 5 ateliers d'apprentissage

SÉANCES COLLECTIVES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 1 séance pratique d'activité physique en début de cure
- 5 accès libres à l'Espace Activités Physiques, avec ses cours collectifs & de cardiotraining

SUIVI POSTCURE À 1 MOIS, 3 MOIS ET 6 MOIS



JE PRENDS EN CHARGE MON EXCÈS DE POIDS

Programme d'Éducation Thérapeutique

Dans le cadre d'une cure conventionnée



POURQUOI ?

Pour maigrir et trouver l'équilibre, la bonne stratégie est de partir de soi. Ce programme d'Éducation Thérapeutique du Patient, validé par l'ARS, vous invite à élaborer vous-même le protocole qui répond à vos besoins au travers d'ateliers thématiques animés par une équipe pluridisciplinaire.

QUI ?

Destiné aux adultes présentant un excès de poids, souhaitant maigrir sainement et durablement.

QUAND ?

Il se déroule en plusieurs étapes durant les 3 semaines de cure.
Dates de début de session : chaque semaine du 20/03 au 28/10
2 groupes de 12 personnes maximum par session

**TARIF (à la charge du curiste) : 300 €
ou 185 € avec le programme Idéal**

LE PROGRAMME COMPLET

ENTRETIENS NUTRITIONNELS
Approche individuelle avec un diététicien formé à l'éducation thérapeutique

- 1 bilan éducatif partagé avec un diététicien en début de séjour
- 1 bilan des compétences acquises en fin de cure

SÉANCES COLLECTIVES SPÉCIFIQUES
Animées par un professionnel du Centre Nutritionnel

- Conférence sur le thème « Pourquoi grossit-on ? »
- Jusqu'à 5 ateliers collectifs au choix

SÉANCES COLLECTIVES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 2 ateliers collectifs théoriques en début et fin de cure
- 6 accès libres à l'Espace Activités Physiques, avec ses cours collectifs & de cardiotraining

SUIVI POSTCURE À 1 MOIS, 3 MOIS ET 6 MOIS



COVID LONG

Programme d'Éducation à la Santé

Dans le cadre d'une cure conventionnée

POURQUOI ?

Avec ce programme d'Éducation à la Santé, les Thermes de Brides-les-Bains vous accompagnent pour retrouver votre forme et toutes vos capacités dans le cadre d'un Covid long. Il a été élaboré avec le Dr Claire Cracowski, pneumologue au CHU de Grenoble, investie dans la recherche contre la Covid-19.

QUI ?

Destiné aux adultes souffrant d'un Covid long avec des symptômes de type fatigue ou troubles digestifs.

QUAND ?

Il se déroule en plusieurs étapes durant les 3 semaines de cure.
Dates de début de session : 10/04 • 02/10
12 personnes maximum par session

**TARIF (à la charge du curiste) : 330 €
ou 295 € avec le programme Idéal**



LE PROGRAMME COMPLET

ENTRETIENS NUTRITIONNELS
Approche individuelle avec un diététicien du Centre Nutritionnel et un éducateur sportif

- 1 bilan éducatif partagé avec un diététicien en début de séjour
- 1 bilan des compétences acquises en fin de cure

SÉANCES COLLECTIVES SPÉCIFIQUES
Animées par un diététicien du Centre Nutritionnel

- 1 groupe d'échange autour du Covid long en début de séjour
- 3 ateliers collectifs au choix

SÉANCES COLLECTIVES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 8 séances d'activité physique dont 3 en accès libre
- 1 séance de méditation pour apprendre à respirer, se détendre et se recentrer

SUIVI POSTCURE À 1 MOIS, 3 MOIS ET 6 MOIS



JEUNES 13-17 ANS*

Programme d'Éducation à la Santé

Dans le cadre d'une cure conventionnée



POURQUOI ?

Plus l'excès de poids est pris en charge tôt, plus les chances de réussite sont grandes. Le programme Jeunes 13-17 ans combine nutrition et activités physiques pour apprendre une nouvelle hygiène de vie. C'est une mise en pratique concrète, avec une visée à long terme.

QUI ?

Destiné aux jeunes de 13 à 17 ans en surpoids.

QUAND ?

Pendant les vacances scolaires d'été. Il se déroule en plusieurs étapes durant les 3 semaines de cure.
Dates de début de session : 10/07 • 07/08
12 personnes maximum par session

**TARIF (à la charge du curiste) : 260 €
ou 150 € avec le programme Idéal**

LE PROGRAMME COMPLET

NUTRITION & COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

- 2 entretiens individuels avec un diététicien en début et fin de cure
- 4 séances collectives sous forme d'ateliers
- Conférence parents / ados sur les idées reçues dans le cadre de l'alimentation familiale

SÉANCES COLLECTIVES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

- 2 ateliers sur les bienfaits de l'activité physique et comment l'optimiser à la maison
- Accès libre à la piscine publique extérieure de Brides-les-Bains
- 6 séances d'activité physique planifiées et réservées aux ados

Ces activités, nutritionnelles et physiques, apparaîtront sur le planning de soins de votre enfant. C'est avec plaisir que nous vous recevrons également dans le cadre de la conférence parents / ados. Vous pouvez aussi, en accord avec votre enfant, assister aux entretiens individuels diététiques.

* Les jeunes doivent être accompagnés d'un adulte.

LE GRAND SPA THERMAL



Votre parenthèse bien-être



J'ORGANISE MA CURE THERMALE CONVENTIONNÉE

Préparez votre séjour aux Thermes étape par étape

Laissez-vous tenter par l'expérience Grand Spa Thermal durant votre séjour !

Le plus grand spa thermal des Alpes vous invite dans ses 2700 m² d'espaces de soins et de détente, propices à l'évasion et au lâcher-prise.

L'Espace Détente

- Jacuzzis en intérieur et en extérieur
- Sauna
- Hammam
- Bains de vapeur aromatique ou aux plantes
- Douches expérimentales
- Solarium
- Tisanerie...

L'Espace Aquatique

- Bassin ludique avec jacuzzis, lits à bulles, cols de cygnes, jets sous-marins...
- Couloir de nage de 25 m
- Bassin d'aquaforme équipés d'appareils
- Tisanerie
- Grande terrasse extérieure abritée

Séjours Minceur & Bien-être

Le Grand Spa Thermal propose des séjours Minceur de 6 à 9 jours à partir de 835 € et des séjours Bien-être de 3 à 6 jours à partir de 355 €, vous permettant de bénéficier de l'expertise de Brides sur une courte durée.

Soins à la carte

Soins à l'eau thermale, massages du Monde, soins visage & corps, enveloppements... Faites-vous plaisir et agrémentez votre cure avec des soins minceur, beauté et bien-être.

L'accès Spa est offert pour tout soin d'une durée d'au moins 20 min.

BON À SAVOIR

Si vous n'avez pas 3 semaines à consacrer à une cure thermale conventionnée, et que vous souhaitez bénéficier de l'expertise des Thermes, optez pour les séjours Minceur & Bien-être du Grand Spa Thermal !



Entrée Spa

Profitez de l'entrée Spa comprenant l'accès aux nombreux équipements de l'Espace Détente et de l'Espace Aquatique sur la demi-journée.

PROGRAMME FIDÉLITÉ

J'ai effectué 4 cures conventionnées au cours des 5 dernières années

Ma récompense fidélité me sera attribuée lors de ma 5^{ème} cure :

- Cure thermale conventionnée
- Bénéficiez de 6 suppléments piscine offerts (*prescription de bain en eau courante par le médecin thermal nécessaire*)

- Programme Idéal

Bénéficiez de 20 % de remise sur le tarif du supplément, soit 336 € au lieu de 420 €

1 J'obtiens la prescription de ma cure thermale en simple ou double orientation auprès de mon médecin généraliste ou spécialiste

2 J'effectue ma demande de prise en charge auprès de l'Assurance Maladie

3 Je réserve ma cure, mon programme complémentaire éventuel (par mail, internet, téléphone ou courrier) & mon rdv avec le médecin thermal

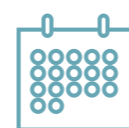
4 Je réserve mon hébergement en prenant éventuellement conseil auprès de l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains

5 Je mets les indispensables dans ma valise : verre de cure, sandales, maillot & bonnet de bain, tenue de sport, serviette, jeton...

6 À mon arrivée, j'effectue ma consultation avec le médecin thermal, puis l'hôtesse des Thermes établit mon planning de soins

BON À SAVOIR

Chaque lundi à 17h, je suis convié(e) à la réunion d'information dans la salle de conférences du Centre Nutritionnel des Thermes. Un diététicien, un éducateur sportif et des représentants de l'Office de Tourisme seront présents pour faciliter mon séjour et répondre à mes questions !



AGENDA 2023

Ça bouge à Brides : de nombreux événements tout au long de l'année !

CONFÉRENCES GRATUITES*



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

FESTIVALS 2023**

- > du 11 au 13 mai Festival « Brides fait sa comédie » - De jeunes talents, des humoristes confirmés, des shows, le tout en son et lumière !
- > du 16 au 17 juin Festival de musique « Lâche ta Brides »
- > septembre Festival « 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

FÊTES DE VILLAGE GRATUITES***

- > 19 juillet Passage du mythique Tour de France
- > mi-juillet Cyclo Col de la Loze by Brides-les-Bains Épreuve cyclosportive comportant 3 parcours kilométriques différents
- > mi-août « Ça chante à Brides » - Concours de chant
- > août La Bridiévale - Une journée aux couleurs médiévales



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

Comment venir ?



Retrouvez toutes les indications en scannant le QR-code

2 rue des Thermes
73570 Brides-les-Bains
T. +33 (0)4 79 55 23 44
thermes@thermes-brideslesbains.fr
thermes-brideslesbains.fr
thermesbrideslesbains

 **La Région**
Auvergne-Rhône-Alpes

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