

SAISON THERMALE 2019

Le Grand Spa Thermal

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS



EXPERTISE MINCEUR AUX EFFETS DURABLES, BIEN-ÊTRE ET PLAISIR.

Bienvenue au Grand Spa Thermal!



Sommaire

[Bienvenue au Grand Spa Thermal](#) - pages 4 à 7

[L'eau et les soins thermaux de Brides-les-Bains](#) - pages 8 et 9

[Vos séjours bien-être](#) - pages 10 à 15

[Vos séjours minceur](#) - pages 16 à 23

[L'expertise beauté](#) - pages 24 et 25

[Une station thermale unique](#) - pages 26 et 27

[Brides-les-Bains, destination bien-être](#) - pages 28 et 29

[Réservez votre séjour](#) - pages 30 et 31



Bienvenue dans votre bulle détente et bien-être

Au coeur des montagnes, dans les 3 Vallées, en Savoie, le Grand Spa Thermal vous ouvre ses portes.

Avec 2700m² d'espace de soins et de détente, il est l'un des plus grands spas thermaux de France et le plus grand des Alpes.

Le Grand Spa Thermal bénéficie de l'expertise des Thermes de Brides-les-Bains et s'appuie sur ses experts en nutrition et en activités physiques.

Il bénéficie d'une équipe de professionnels (hydrothérapeutes, kinésithérapeutes diplômés, esthéticiennes, diététiciennes, éducateurs sportifs) qui vous accompagne au quotidien pendant votre séjour bien-être ou minceur.

Au plaisir de vous accueillir très bientôt,

L'équipe du Grand Spa Thermal



Les 7 points clés du Grand Spa Thermal

- 1 Le Grand Spa Thermal utilise l'eau thermale de Brides-les-Bains, reconnue depuis plus d'un siècle pour favoriser l'amincissement.
- 2 Tous les soins thermaux sont individuels et s'appuient sur l'expertise des Thermes de Brides-les-Bains.
- 3 Les massages sont confiés à des kinésithérapeutes diplômés, l'assurance d'un geste thérapeutique profond et juste.
- 4 De délicates attentions : tisanes amincissantes ou anticellulite, thé vert à la menthe, eau aromatisée, serviettes de bain à discrétion.
- 5 Avant ou après votre parcours de soins, en libre accès :
 - Espace Détente
 - Espace Aquatique
- 6 Des rendez-vous nutrition pratiques pour se former et s'informer sous diverses formes : conférences, démonstrations de cuisine, entretiens individuels et ateliers thématiques.
- 7 Un Espace d'Activités Physiques neuf créé en 2018 qui donne envie de se dépenser, animé par des éducateurs sportifs.





L'Espace Détente, votre parcours sensoriel régénérant

Hamam, bain de vapeur aromatique & bain de vapeur aux plantes, divana, jacuzzis (1 en intérieur et 2 en extérieur), terrasse-solarium et salon de repos, sauna, douches glacées & fontaine de givre, douches expérimentales.

Les espaces
tisaneries invitent
à s'hydrater
régulièrement.

L'Espace Aquatique, votre parcours bien-être revitalisant

Un parcours aquatique créé en 2018 de 600 m² dédiés avec un couloir de nage de 25 m, un bassin d'aquaforme de 25 m² équipé d'appareils, un bassin ludique de 18 m de long avec deux jacuzzis, deux lits à bulles, des jets sous-marins, six cols de cygne, un espace tisanderie et autres jeux d'eau... et aussi une terrasse extérieure abritée.



L'eau thermale de Brides-les-Bains, une eau unique

Le Grand Spa Thermal met en scène l'eau sous toutes ses formes pour atteindre vos objectifs santé, beauté et bien-être.



L'eau thermale de Brides-les-Bains est reconnue depuis plus d'un siècle pour favoriser l'amaigrissement et l'amincissement.

Elle est administrée en cure de boisson pour ses effets dépuratifs et coupe-faim.

Cette eau est également utilisée pour les soins thermaux.



Les 4 soins phares à l'eau thermale de Brides-les-Bains

Ces soins sont complémentaires et suivent un protocole ciblé. Ils sont dispensés par des hydrothérapeutes pouvant adapter leurs gestes aux attentes.



1 LE MODELAGE SOUS AFFUSION

Actions circulatoires et décontractantes, assouplissement cutané

L'hydrothérapeute effectue un massage du corps en mobilisant muscles et tissus adipeux sous une pluie d'eau thermale.

2 LE BAIN JET MASSANT

Actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes

L'hydrothérapeute réalise un massage profond et ciblé du corps immergé dans une baignoire à l'aide d'un jet d'eau thermale.

3 LA DOUCHE AU JET

Actions circulatoires et anticellulitiques, décontraction musculaire

L'hydrothérapeute effectue un massage tonique du corps à l'aide d'un jet d'eau thermale sous forte pression.

4 LE BAIN AÉROJET

Actions circulatoires et relaxantes

Bain thermal tonifiant combinant jets d'eau thermale de Brides-les-Bains et jets d'air sous pression.

Vos séjours bien-être au Grand Spa Thermal

Ici, se ressourcer
coule de source

3 JOURS : PARENTHÈSE

5 JOURS : HARMONIE





Évacuer le stress, prendre soin de soi, retrouver le goût de l'activité physique, faire le plein d'énergie, voilà la promesse du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains. Situé dans les 3 Vallées et à deux pas du Parc national de la Vanoise, ce havre de paix est un lieu privilégié pour se ressourcer et retrouver son capital vitalité. Profitez de l'eau thermale de Brides-les-Bains et des savoir-faire uniques des professionnels du spa.

L'EXPERTISE BIEN-ÊTRE DU GRAND SPA THERMAL

DES SOINS RÉGÉNÉRANTS

Ces soins exclusifs favorisent le relâchement musculaire et la détente physique et mentale.

L'EAU THERMALE, L'ALLIÉE ANTISTRESS

Outre ses vertus amincissantes, l'eau thermale de Brides-les-Bains est reconnue pour déstresser car elle abaisse le rythme cardiaque et entraîne une détente globale du corps.

DES ACTIVITÉS TONIFIANTES

Des activités physiques dans l'eau, des cours en salle aux thèmes variés... Tout est pensé pour remettre votre corps en mouvement.

DES ESPACES RESSOURÇANTS

Avant ou après votre programme de soin, l'Espace Détente et l'Espace Aquatique offrent de nombreux prétextes d'évasion.

SÉJOUR PARENTHÈSE 3 jours

Votre escale thermique
pour faire peau neuve
et retrouver votre énergie.

**Perte d'énergie et peu de temps pour en
retrouver? Besoin d'oxygène ou de décrocher?**

Bienvenue au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains! Au cœur des montagnes, dans les 3 Vallées et à proximité du Parc national de la Vanoise, offrez-vous le meilleur du savoir-faire thermal.

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



**Un break ressourçant qui se concentre sur les
soins du corps pour vous plonger dans une
véritable détente.**

TARIF : 310 € les 3 jours

LE SÉJOUR PARENTHÈSE
C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux prendre soin de moi
- ➔ Je veux déconnecter en peu de temps
- ➔ Je veux faire le plein d'énergie

Tarifs spéciaux à certaines périodes, pour plus de renseignements nous contacter ou consulter notre site internet.

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 modelages sous affusion
 - 2 douches au jet

AUTRES SOINS CORPS

- **1 enveloppement d'algues** amincissant
- **1 modelage détente** Sothys (30 min)

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **2 cours d'aquaforme** encadrés dans un bassin dédié
- **3 jours d'activités physiques encadrées** : 11 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

→ EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR :

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

- **Couloir de nage** de 25 m, bassin ludique de 18 m de long de l'Espace Aquatique
- **Espace Détente** du Grand Spa Thermal

- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins, une des plus grandes de France et leurs cours d'aquagym, jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2019)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
 - **1 à 2 démonstrations de cuisine** par semaine
- EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UNE DIÉTÉTICIENNE

“ Un pur moment de bonheur
« Besoin de vous ressourcer, n'hésitez pas à venir un week-end à Brides-les-Bains (...). Le spa refait à neuf est très fonctionnel et agréable. Le personnel est attentif et prévenant. »

– Brigitte L, 4 septembre 2018, Tripadvisor

SÉJOUR HARMONIE 5 jours

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

**Besoin de souffler, de vous réconcilier avec
votre corps? Et si vous preniez le temps
de purifier et de tonifier votre silhouette?**

Au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains,
notre équipe d'experts vous accompagne
pour renouer avec une vie saine. Avec eux,
vous apprenez à respecter votre organisme,
vous réintégrez l'activité physique dans votre
quotidien, vous boostez votre vitalité et repartez
allégé(e) de vos tensions.

Le séjour Harmonie alterne soins ressourçants
et relaxants ainsi que des activités physiques
encadrées.



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

TARIF : 495 € les 5 jours

LE SÉJOUR HARMONIE
C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux éliminer les tensions accumulées.
- ➔ Je veux me refaire une santé.
- ➔ Je veux retrouver un corps et un esprit légers.

Tarifs spéciaux à certaines périodes, pour plus de renseignements nous contacter ou consulter le site internet.

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
- **7 soins thermaux individuels** :
 - 2 modelages sous affusion
 - 2 bains aérojet
 - 2 douches au jet
 - 1 bain jet massant

AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 cours d'aquaforme encadrés** dans un bassin dédié
- **5 jours d'activités physiques encadrées** : 11 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

→ EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR :

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

- **Couloir de nage** de 25 m, bassin ludique de 18 m de long de l'Espace Aquatique
- **Espace Détente** du Grand Spa Thermal

- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins, une des plus grandes de France et leurs cours d'aquagym, jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le spa (du 1er juin au 10 septembre 2019)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
 - **1 à 2 démonstrations de cuisine** par semaine
- EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UNE DIÉTÉTICIENNE

“ Des équipements au top
« Les nouvelles installations très modernes, belles, lumineuses sont au top niveau. Toutes les zones de soins sont très bien équipées et le personnel est très agréable et professionnel. La zone Spa est formidable, la plus belle de toutes nos expériences. Un formidable équipement en plein centre-ville de Brides-les-Bains. Belle réussite. »

– PChaf, 23 août 2018 - Tripadvisor

Vos séjours minceur au Grand Spa Thermal

Pour vous réconcilier
avec votre corps

6 JOURS : DÉCLIC

6 JOURS : BOOSTER

9 JOURS : MÉTAMORPHOSE





Chaque personne est différente et a sa propre histoire, c'est pourquoi l'équipe du Grand Spa Thermal propose 3 séjours minceur. Chacun répond avec précision à une attente. Ces protocoles réputés s'appuient sur 170 ans d'expérience et de résultats des Thermes de Brides-les-Bains. Ce concentré du savoir-maigrir à Brides permet de repartir avec tous les outils pour des effets durables.

L'EXPERTISE MINCEUR DU GRAND SPA THERMAL

DES SOINS SPÉCIFIQUES

L'eau thermale de Brides-les-Bains agit comme un déclencheur minceur. Soins et cure de boisson favorisent le drainage, le relâchement musculaire et la détente.

LE SAVOIR-FAIRE MAIGRIR

Les équipes du Grand Spa Thermal bénéficient de la démarche scientifique des Thermes de Brides-les-Bains. Les séjours s'appuient sur leurs experts en nutrition et activités physiques.

L'ÉQUILIBRE ET LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Entretiens, ateliers, conférences se succèdent pendant le séjour. Ils assurent concrètement l'apprentissage d'un quotidien serein et actif qui rime avec équilibre.

VOTRE HISTOIRE EST UNIQUE

Mincir est une affaire personnelle. Aussi les séjours offrent une prise en charge multifactorielle qui conduit à de nouvelles habitudes de vie.

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?

Le séjour Décllic est la réponse idéale pour enrayer une prise de poids, maigrir en santé ou reprendre de bonnes habitudes de vie.

Ce programme réunit tous les ingrédients pour provoquer le décllic minceur : cure de boisson à l'eau thermale de Brides, soins thermaux ciblés, entretiens et ateliers nutritionnels, sans oublier l'activité physique.

Pendant 6 jours des professionnels se relaient pour vous apprendre à maigrir. Un séjour aux effets motivants et immédiats.

Tarifs spéciaux à certaines périodes, pour plus de renseignements nous contacter ou consulter notre site internet.



LE SÉJOUR DÉCLIC
C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux amorcer une perte de poids
- ➔ Je veux apprendre à maigrir
- ➔ Je veux modifier mes habitudes de vie

TARIF : 765 € les 6 jours

“ Spa thermal de grande qualité
«J'ai effectué un séjour «Décllic» de six jours au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains fin août. C'était une première pour moi. Je reviens ravie de cette expérience. Les soins sont très sérieux, le personnel disponible, souriant et très professionnel. Les horaires sont respectés à la minute (planning). L'établissement est entièrement neuf, d'une propreté irréprochable. Peignoirs, serviettes, tisanes sont à disposition. J'ai particulièrement apprécié le jacuzzi extérieur (avec vue sur la montagne). Je recommande l'établissement. »

– hln77, 6 septembre 2018 – Tripadvisor

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
- **11 soins thermaux individuels** :
 - 3 modelages sous affusion
 - 3 bains aérojet
 - 2 bains jet massant
 - 3 douches au jet

MASSAGE CORPS

- **1 massage de Brides** aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un kinésithérapeute diplômé (30 min)

AUTRES SOINS CORPS :

- **2 enveloppements d'algues** amincissants

NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour avec une diététicienne (45 min) avec mensurations, mesure de composition corporelle par impédancemétrie, diagnostic pondéral et de santé, conseils personnalisés et objectifs de changements des habitudes de vie
- **1 bilan en fin de séjour** avec une diététicienne avec mensurations et impédancemétrie (20 min)

- **1 atelier nutritionnel** animé par une diététicienne (1h30/max 12 pers.) - Au choix parmi 12 propositions pour adopter les réflexes minceur qui répondent à sa situation personnelle
- **1 guide pratique** « réussir votre retour à la maison »
→ EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UNE DIÉTÉTICIENNE
- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 à 2 démonstrations de cuisine** par semaine

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 cours d'aquaforme** encadrés dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées** : 11 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

→ ACTIVITÉS DE DÉTENTE EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

- **Couloir de nage** de 25 m, bassin ludique de 18 m de long de l'Espace Aquatique
- **Espace Détente** du Grand Spa Thermal
- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins, une des plus grandes de France et leurs cours d'aquagym, jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le spa (du 1er juin au 10 septembre 2019)

SÉJOUR BOOSTER 6 jours

Votre séjour de rappel 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?**

Le séjour Booster 6 jours est fait pour vous. Ce programme spa thermal minceur se concentre sur les soins du corps et l'activité physique tonifiante.

Cette formule intègre notamment trois massages de Brides, le must pour déloger les capitons ainsi que de nombreuses activités physiques afin d'adopter un rythme de vie plus actif.

Pendant 6 jours, vous bénéficiez d'un puissant panel de soins qui active la circulation sanguine et agit contre la cellulite.

Tarifs spéciaux à certaines périodes, pour plus de renseignements nous contacter ou consulter notre site internet.



LE SÉJOUR BOOSTER C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux continuer à maigrir
- ➔ J'ai besoin d'un coup de pouce pour consolider ma perte de poids
- ➔ Je veux affiner et tonifier ma silhouette

TARIF : 785 € les 6 jours

“ Incroyable

« J'avais déjà testé ce spa avant rénovation et je souhaitais y retourner pour voir les améliorations. Le personnel est extrêmement accueillant, aux petits soins pour chaque visiteur, (...) vraiment il est à féliciter pour son professionnalisme. Le spa est vraiment bien, des tisanes et infusions froides sont offertes en illimité. Le spa est très bien équipé, les hammams sentent différentes odeurs. L'espace divana permet de se reposer dans un calme intense bref GÉNIAL. »

– bérèngère I, 21 avril 2018, Tripadvisor

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
- **11 soins thermaux individuels** :
 - 3 modelages sous affusion
 - 3 bains aérojet
 - 2 bains jet massant
 - 3 douches au jet

MASSAGES CORPS

- **3 massages de Brides** aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un kinésithérapeute diplômé (30 min)

AUTRES SOINS CORPS

- **2 enveloppements d'algues** amincissants

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

- **3 cours d'aquaforme encadrés** dans un bassin dédié
- **6 jours d'activités physiques encadrées** : 11 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

→ EN ACCES LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

ACTIVITÉS DE DÉTENTE

- **Couloir de nage** de 25 m, bassin ludique de 18 m de long de l'Espace Aquatique
- **Espace Détente** du Grand Spa Thermal
- **Piscine thermale** des Grands Bains de Salins, une des plus grandes de France et leurs cours d'aquagym, jacuzzi extérieur
- **Piscine publique** de plein air jouxtant le spa (du 1er juin au 10 septembre 2019)

ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
 - **1 à 2 démonstrations de cuisine** par semaine
- EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UNE DIÉTÉTICIENNE

SÉJOUR MÉTAMORPHOSE 9 jours

Votre séjour Métamorphose, c'est le best-seller minceur du Grand Spa Thermal !

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

Le séjour Métamorphose vous donne le temps de faire l'apprentissage du bien maigrir dans une ambiance propice au lâcher-prise.

Les professionnels du spa thermal se relaient pour dispenser soins minceur drainants, conseils en nutrition adaptés à votre vie et activités physiques ciblées. En fin de séjour, les habitudes de vie sont ancrées et les objectifs postcure fixés, sans stress, ni privations.

Pendant 9 jours, vous apprenez à maigrir, à adopter un nouvel équilibre alimentaire et à mettre en place un véritable plan d'action.



LE SÉJOUR MÉTAMORPHOSE C'EST BIEN POUR MOI SI :

- ➔ Je veux obtenir des résultats probants et durables sur ma perte de poids
- ➔ Je veux me réconcilier avec mon corps comme avec mon alimentation
- ➔ Je souhaite mettre en place un plan d'action efficace et réaliste de retour à la maison.

TARIF : 1200€ les 9 jours

Tarifs spéciaux à certaines périodes, pour plus de renseignements nous contacter ou consulter notre site internet.

“ Séjour de grande qualité dans un site idéal

3^{ème} séjour à Brides-les-Bains, 3^{ème} excellent séjour. Les soins sont top avec un personnel compétent et aimable. Le nouvel espace aquatique est vraiment la cerise sur le gâteau. Faire un séjour à Brides est un vrai plaisir.

– Michele C – 10 mai 2018, Tripadvisor

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
- **17 soins thermaux individuels** :
 - 4 modelages sous affusion
 - 3 bains aérojet
 - 4 bains jet massant
 - 6 douches au jet

MASSAGES CORPS

- **3 massages de Brides** aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un kinésithérapeute diplômé (30 min)
- **Autres soins corps** :
 - 3 enveloppements d'algues amincissants
 - 1 hammam gommage
 - 1 modelage détente Sothys (30 min)

NUTRITION

- **1 entretien nutritionnel individuel** en début de séjour avec une diététicienne (45 min) avec mensurations, impédancemétrie, diagnostic pondéral et de santé, conseils personnalisés et objectifs de changements des habitudes de vie
- **1 bilan en fin de séjour** avec une diététicienne avec mensurations et impédancemétrie (20 min)

- **1 atelier nutritionnel** animé par une diététicienne (1h30/max 12 pers.) - Au choix parmi 12 propositions pour adopter les réflexes minceur qui répondent à sa situation personnelle
- **1 guide pratique** « réussir votre retour à la maison »
- EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UNE DIÉTÉTICIENNE
- **1 à 2 conférences nutritionnelles** par jour
- **1 à 2 démonstrations de cuisine** par semaine

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE MIEUX-ÊTRE

- **4 cours d'aquaforme** encadrés dans un bassin dédié
- **9 jours d'activités physiques encadrées** : 11 thèmes de cours collectifs et 1 circuit de cardiotraining

ACTIVITÉS DE DÉTENTE EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

- **Couloir de nage** de 25 m, bassin ludique de 18 m de long de l'Espace Aquatique
- **Espace Détente du Grand Spa Thermal**
- **Piscine thermale des Grands Bains de Salins**, une des plus grandes de France et leurs cours d'aquagym, jacuzzi extérieur
- **Piscine publique de plein air** jouxtant le spa (du 1^{er} juin au 10 septembre 2019)



L'expertise beauté du Grand Spa Thermal

La beauté est dans la nature du Grand Spa Thermal. Dans un espace dédié, des esthéticiennes expérimentées dispensent des soins corps et visage, pour elle comme pour lui. Ces soins sont en parfaite synergie avec les séjours bien-être et minceur. Une boutique Beauté prolonge les bienfaits des soins. Les protocoles sont développés en partenariat avec la marque française Sothys.



SOTHYS, VOTRE COMPLICE BEAUTÉ :

La marque française Sothys accompagne le Grand Spa Thermal depuis plus de 10 ans. Ses protocoles donnent leur préférence aux techniques manuelles et à la personnalisation des soins. La gamme de soins visage et corps, femme et homme, optimise les séjours « bien-être » et « minceur » .

Le label diététique, le suivi sur toute la ligne

La seule station thermale
avec 14 hôtels-restaurants diététiques

Brides-les-Bains se distingue des autres stations spécialisées en minceur. Ici tous les hôtels-restaurants de 2 à 4 étoiles, mais aussi un traiteur et un restaurant, proposent des menus diététiques qui se renouvellent chaque jour. Mieux, quatorze d'entre eux s'inscrivent dans l'excellence via un Label diététique lancé en 2013 par le village pour garantir la promesse « maigrir ». Quel que soit son lieu de résidence, chacun est assuré d'une prise en charge diététique complète. Elle conjugue équilibre et gourmandise comme en atteste le festival de juin.





L'ensemble des hébergements de Brides-les-Bains
sont disponibles sur le site de l'Office de Tourisme :
www.brides-les-bains.com

Brides-les-Bains, destination bien-être

Avec le majestueux sommet du Grand Bec à l'horizon, le décor se passe de légende. Bienvenue à Brides-les-Bains, village cocon situé à 600 m d'altitude, dans les 3 Vallées et à proximité du Parc national de la Vanoise.



Brides-les-Bains loisirs et activités

À DÉCOUVRIR :

- ➔ **Golf de Méribel** à 20 min et **golf de Courchevel** à 40 min : sur les parcours comme dans les practices, la promesse de vues imprenables sur les massifs des 3 Vallées !
- ➔ **Via ferrata** à Pralognan-la-Vanoise à 35 min.
- ➔ **39 itinéraires de randonnée** au départ du village de Brides-les-Bains.
- ➔ **Rafting** à 35 min sur le Doron ou l'Isère, 2 rivières d'exception pour les amateurs de sports d'eau. L'Isère est considérée comme l'une des plus belles rivières des Alpes.
- ➔ **39 circuits VTT** dans les 3 Vallées, de 2 à 35 km, jusqu'à 2 850 m d'altitude, tous accessibles en navette depuis Brides-les-Bains. Certains hôtels louent des VTT électriques.

DANS LE VILLAGE :

- ➔ **2 nouveaux films à l'affiche chaque jour** au cinéma Le Doron.
- ➔ **35 machines à sous, roulette, Blackjack...**
Le Casino de Brides-les-Bains est le seul de Tarentaise.
- ➔ **35 activités de bien-être** dont une vingtaine gratuites chaque semaine par les professionnels de l'Office de Tourisme. Chaque jour, l'occasion de tester gym douce, stretching-relaxation, balade-santé ou encore gym tonique !
- ➔ **372 balades gratuites** par an accompagnées par des animateurs de l'Office de Tourisme de mars à octobre soit une à deux par jour, le matin et l'après-midi. Nombreux itinéraires au départ du parc thermal.
- ➔ **4 festivals** par an.



Agenda 2019

CINQ CONFÉRENCES GRATUITES AVEC LES
CONSEILLERS SCIENTIFIQUES DES THERMES

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

26 Avril: L'effet matrice et les aliments
ultra-transformés

4 Juillet: Le bio: les effets sur la santé

20 Septembre: Alimentation et protection
cardiovasculaire

> **Gautier Zunquin, chercheur et docteur
en physiologie des Activités Physiques et
Sportives**

14 Mai: Arthrose et activité physique

15 Octobre: Activités physiques: Conseils
pratiques

QUATRE FESTIVALS POUR DOPER
VOTRE SÉJOUR EN 2019

du 16 au 18 mai

Festival Brides fait sa comédie*

3 jours d'humour avec le meilleur
du café-théâtre parisien

du 13 au 15 juin

Festival « Équilibre et Gourmandise »*

3 jours autour du manger bon, sain et
équilibré - Ateliers, démonstrations, concours
avec les chefs diététiques de Brides-les-Bains
et leurs invités



du 4 au 7 juillet

Festival Ça Jazz à Brides*

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

du 3 au 6 octobre

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

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

*Sous réserve de confirmation par l'Office de Tourisme de Brides-les-Bains.

Réservez votre séjour

Saison 2019 - du 18 mars au 26 octobre

Réserver le plus tôt possible vous offre plus de latitude pour organiser votre séjour.

BON PLAN : pour agrémenter votre séjour vous pouvez le faire coïncider avec les événements de la station (voir page 29).

4 OPTIONS POUR RÉSERVER VOTRE SÉJOUR AU GRAND SPA THERMAL :

1 Sur le site Internet des Thermes de Brides-les-Bains :

www.thermes-brideslesbains.fr/spa

Vous pouvez réserver votre séjour bien-être ou minceur aux dates qui vous conviennent sur notre site Internet avec paiement des arrhes de réservation en ligne sécurisé. Vous recevrez une confirmation de votre réservation par email.

2 Par téléphone au +33 (0)4 79 55 26 70 :

Réservation par téléphone possible de votre séjour bien-être ou minceur.

3 Via un hôtel de Brides-les-Bains, partenaire du Grand Spa Thermal

L'hôtel partenaire de votre choix peut réserver votre séjour tout compris (séjour bien-être ou minceur

au Grand Spa Thermal + hébergement + repas diététiques ou gourmands). À votre arrivée, il vous remettra votre programme de soins et d'activités au Grand Spa Thermal.

Ci-dessous la liste des hôtels partenaires :

· GOLF HÔTEL****

www.golf-hotel-brides.com

· HÔTEL AMÉLIE***

www.hotel-amelie.com

· SAVOY HÔTEL***

www.savoy-hotel-brides.com

· HÔTEL LA VANOISE 1825***

www.lavanoise1825.com

4 Par voie postale

Vous pouvez réserver votre séjour bien-être ou minceur aux dates qui vous conviennent en nous envoyant votre bon de réservation avec les arrhes correspondants à votre choix de séjour à l'adresse suivante :

Le Grand Spa Thermal

BP14

73573 BRIDES-LES-BAINS

Vous recevrez une confirmation de votre réservation par courrier.



PROGRAMME DE FIDÉLITÉ

Le programme de fidélité du Grand Spa Thermal évolue. Pas d'accumulation de points ou de réduction, mais un chèque cadeau offert !

Dès 850€ dépensés par personne et par séjour*, vous bénéficiez lors de votre second séjour** au Grand Spa Thermal d'un chèque cadeau d'une valeur de 50€ à valoir sur les prestations du Spa.

*Montant dépensé sur 6 ou 9 jours consécutifs, par personne.
**Le second séjour s'entend pour tout séjour Minceur de minimum 6 jours réalisé ou pour toutes dépenses à la carte d'un montant équivalent réalisé sur 6 jours consécutifs.

NOUVEAUTÉ 2019

Accès au Grand Spa Thermal :

Les peignoirs, serviettes et sandales antidérapantes sont fournis pendant la durée de vos soins à l'exception du bonnet de bain, obligatoire aux Grands Bains de Salins.



DANS VOTRE SAC :

Un maillot et un bonnet de bain, un verre de cure, une tenue et des chaussures de sport, et une serviette pour l'Espace Activités Physiques... Des chaussures extérieures, un coupe-vent, une veste polaire pour vos activités de plein-air. En cas d'oubli, vous pourrez retrouver certains accessoires en vente à la boutique des Thermes.

BIEN-ÊTRE ET REPOS :

Afin de permettre à votre organisme de s'adapter au rythme, de récupérer et de chasser le stress de la vie quotidienne, profitez au maximum des plages de repos entre les soins.

SANTÉ :

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

TOURISME :

Renseignements auprès de l'Office de tourisme au: 04 79 55 20 64 ou par mail: contact@brides-les-bains.com

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

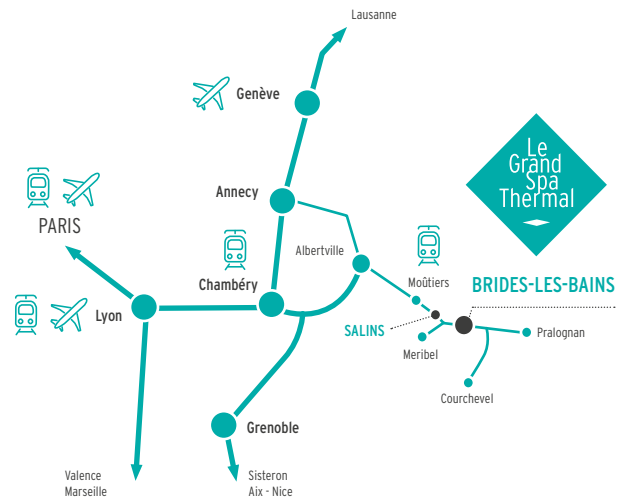
En train

- 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

> oui.sncf.com

En avion

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





Le Grand Spa Thermal

Saison 2019 - du 18 mars au 26 octobre

BP 14 - 73573 Brides-les-Bains Cedex

T +33 (0)4 79 55 26 70

contact@legrandspathermal.com

thermes-brideslesbains.fr/spa