

SAISON THERMALE 2020  
du 30 mars au 31 octobre

# 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 2 700m<sup>2</sup> 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 s'appuie sur l'expertise des Thermes de Brides-les-Bains.

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.

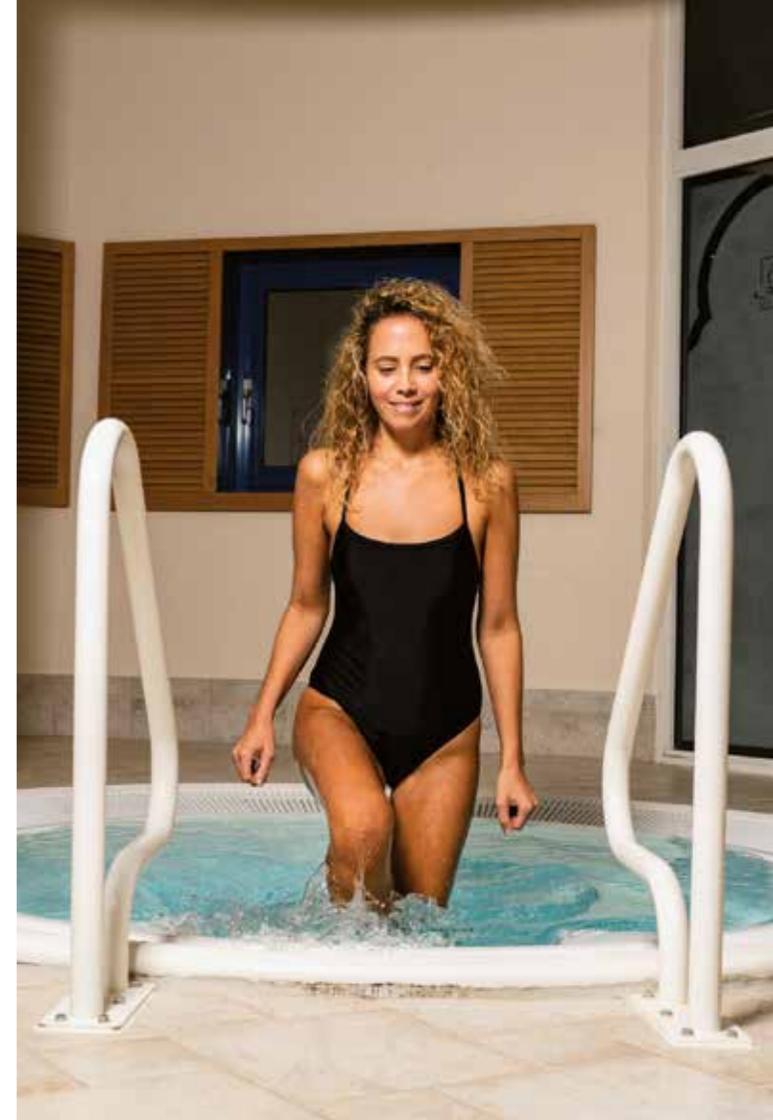
Au plaisir de vous accueillir très bientôt,

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 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 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, douche glacée & fontaine de givre, douches expérimentales.

Les espaces tisanes invitent à s'hydrater régulièrement.

## L'Espace Aquatique, votre parcours bien-être revitalisant

Un parcours aquatique créé en 2018 de 600 m<sup>2</sup> dédiés avec un couloir de nage de 25 m, un bassin d'aquaforme de 25 m<sup>2</sup> équipé d'appareils, un bassin ludique avec deux jacuzzis, deux lits à bulles, des jets sous-marins, six cols de cygne et autres jeux d'eau... un espace tisagerie 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 circulatoire et décontractante, 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 drainante, anticellulitique et relaxante**

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

## 3 LA 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.

## 4 LE BAIN AÉROJET

**Actions circulatoire et relaxante**

Bain thermal tonifiant combinant jets d'eau thermale 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 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, 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

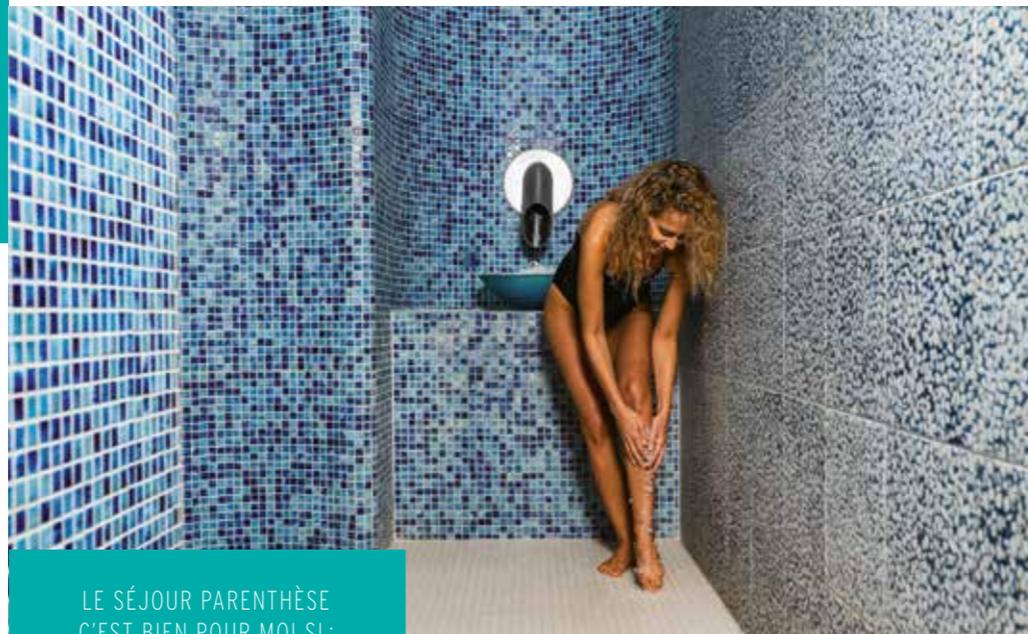
Votre escale thermique pour faire peau neuve et retrouver votre énergie.

**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.**



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

TARIF : 317 € les 3 jours

## Un pur moment de bien-être

« Superbes installations, neuves et très bien entretenues. Personnel agréable. Le spa offre plusieurs espaces aquatiques, plusieurs jacuzzis, plusieurs hammams. »

À ne pas zapper si vous êtes à Brides-les-Bains. »

– Isabelle D., 17 mars 2019, Tripadvisor

## 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 :** 13 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

➔ EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR :

### ACTIVITÉS DE DÉTENTE

- **Espace Aquatique** du Grand Spa Thermal (couloir de nage de 25 m et bassin ludique)
- **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<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2020)

### ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

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

Le séjour Parenthèse n'intègre pas de prestations nutritionnelles individuelles. Si vous souhaitez en bénéficier vous pouvez opter en supplément pour :

- **1 bilan de composition corporelle par impédancemétrie** (20min) à 21€
- **1 entretien nutritionnel** (45min) incluant impédancemétrie et mensurations à 52€

# 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.**

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



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.

TARIF : 505 € les 5 jours

“ Détente dans de bonnes mains

« Nous rentrons du spa reposées et transformées. Un personnel compétent et agréable. Les soins adaptés et efficaces. »

– brigittehp, 30 juin 2019 - Tripadvisor

## 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
- **1 modelage détente Sothys** (30 min)

### ACTIVITÉS PHYSIQUES ET DE BIEN-ÊTRE

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

➔ EN ACCÈS LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR :

### ACTIVITÉS DE DÉTENTE

- **Espace Aquatique** du Grand Spa Thermal (couloir de nage de 25 m et bassin ludique)

- **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<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2020)

### ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

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

Le séjour Harmonie n'intègre pas de prestations nutritionnelles individuelles. Si vous souhaitez en bénéficier vous pouvez opter en supplément pour :

- **1 bilan de composition corporelle par impédancemétrie** (20min) à 21€
- **1 entretien nutritionnel** (45min) incluant impédancemétrie et mensurations à 52€

# 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 nutritionnels, ateliers thématiques, 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 Déclic 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 déclic 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.**



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 : 775 € les 6 jours

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

## 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 :** 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 (couloir de nage de 25 m et bassin ludique)
- **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<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2020)

### “ Une semaine de rêve

*« Les équipements sont superbes et très propres. Les hydrothérapeutes ont une attitude très professionnelle tout en étant cordiales. Je me suis sentie à l'aise et bien accompagnée. L'entretien avec la nutritionniste est une véritable chance de rencontrer une vraie professionnelle qui répond à toutes les questions avec la plus grande gentillesse. Ne ratez surtout pas les moments aquaforme, un pur moment de plaisir dynamique et de bonne humeur. Je suis rentrée à la maison avec plein de bons conseils et une super énergie. »*

- J. Charlet, 24 mars 2019 - Tripadvisor

# 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.**



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 : 795 € les 6 jours

## “ Cure Booster 6 jours

«*Excellent, les soins sont parfaits, personnel très accueillant et aimable, propreté irréprochable, je conseille vivement. Les horaires sont respectés (...). Tisanes à disposition gratuitement. À refaire.*»

– Liliane N., 8 mai 2019, 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 :** 13 thèmes de cours collectifs et 1 espace de cardiotraining

➔ EN ACCES LIBRE PENDANT TOUTE LA DURÉE DU SÉJOUR

### ACTIVITÉS DE DÉTENTE

- **Espace Aquatique** du Grand Spa Thermal (couloir de nage de 25 m et bassin ludique)
- **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<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2020)

### ACTIVITÉS NUTRITIONNELLES

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

➔ EN ACCÈS LIBRE ANIMÉES PAR UNE DIÉTÉTICIENNE

Le séjour Booster n'intègre pas de prestations nutritionnelles individuelles. Si vous souhaitez en bénéficier vous pouvez opter en supplément pour :

- **1 bilan de composition corporelle par impédancemétrie** (20min) à 21€
- **1 entretien nutritionnel** (45min) incluant impédancemétrie et mensurations à 52€

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

# 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.

“ Très beau SPA avec vue directe sur la montagne

« 9 jours de soins dans un bel espace avec une équipe concernée et accueillante. Cours de sport variés, bien encadrés. Surtout l'Aquaforme avec un super coach et de bons ateliers nutritionnels. »

– Isisasoleil – 3 mai 2019, 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 : 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 (couloir de nage de 25 m et bassin ludique)
- 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<sup>er</sup> juin au 10 septembre 2020)



## 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 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](http://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 2020

TROIS CONFÉRENCES GRATUITES AVEC  
LE CONSEILLER SCIENTIFIQUE DES THERMES

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

**15 mai :** L'effet matrice et les aliments  
ultra-transformés

**10 juillet :** Le bio : les effets sur la santé

**25 septembre :** Alimentation  
et protection cardiovasculaire

QUATRE FESTIVALS POUR DOPER  
VOTRE SÉJOUR EN 2020

**du 14 au 16 mai**

**Festival Brides fait sa comédie\***  
3 jours d'humour avec le meilleur  
du café-théâtre parisien

**du 18 au 20 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 2 au 5 juillet**

**Festival Ça Jazz à Brides\***  
4 jours de concerts gratuits dans le parc  
thermal de Brides-les-Bains

**du 1<sup>er</sup> au 4 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 2020 - du 30 mars au 31 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).

## 3 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](http://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.

### Accès au Grand Spa Thermal :

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 5 jours Harmonie, 6 jours Déclic ou Booster et 9 jours Métamorphose. Pour les autres formules, les sandales ne sont pas incluses.

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

**3 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 3 séjours minceur\* effectués au Grand Spa Thermal au cours des 4 dernières années, vous bénéficiez d'un chèque cadeau d'une valeur de 50€ à valoir sur les prestations du Spa (hors boutique).

\*Pour les séjours Déclic, Booster et Métamorphose.

**NOUVEAUTÉ 2020**



### 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. Pour les séjours de 3 jours, les Pauses Spa Thermal et pour les soins à la carte, nous vous invitons à apporter vos sandales antidérapantes, non fournies dans le cadre de ces formules. 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](mailto: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

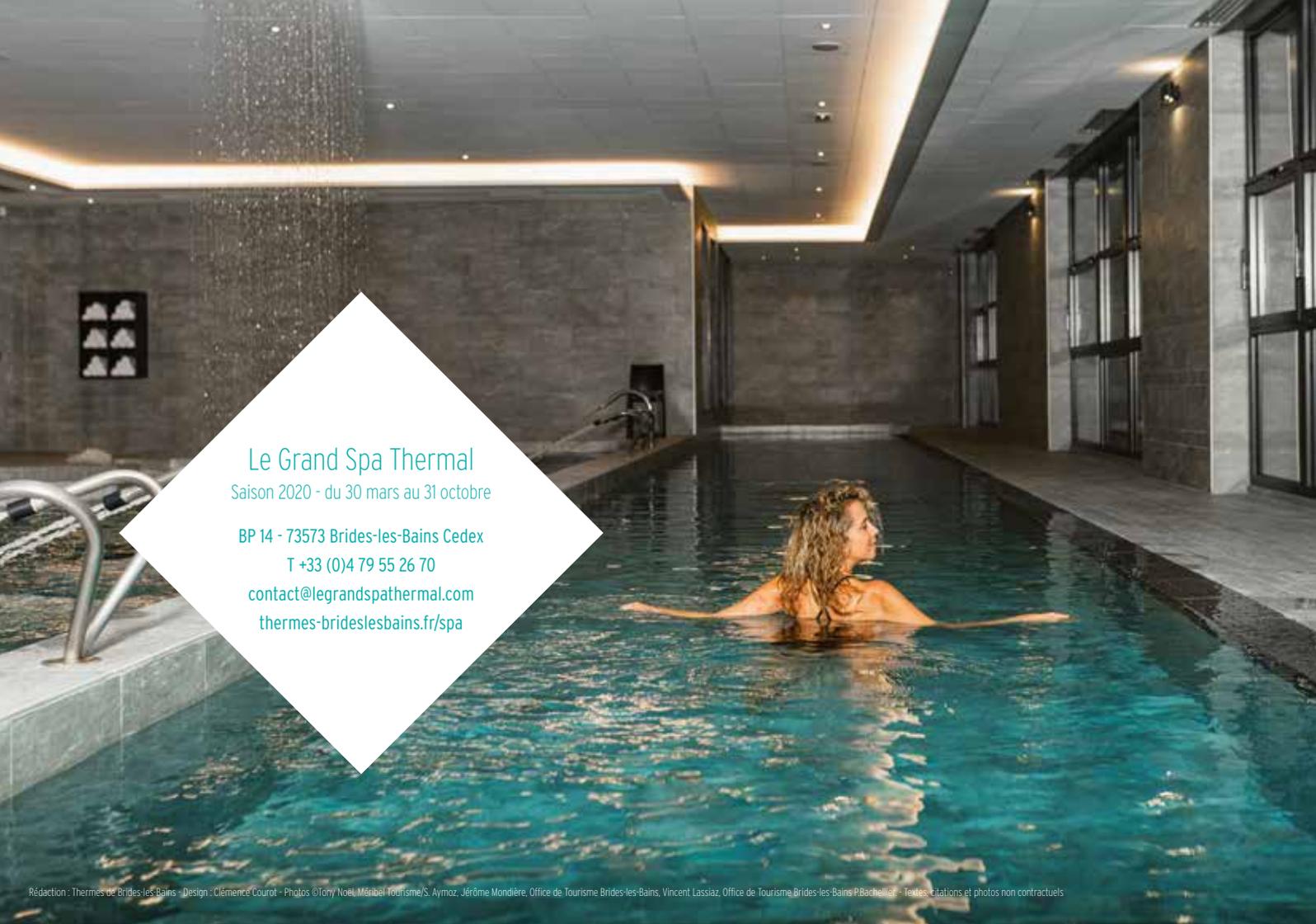
### En train

· 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](http://oui.sncf.com)

### En avion

· Genève > [gva.ch/fr](http://gva.ch/fr)  
· Lyon St-Exupéry > [lyon-aeroport.com](http://lyon-aeroport.com)  
· Grenoble Saint-Geoirs > [grenoble-airport.com](http://grenoble-airport.com)





## Le Grand Spa Thermal

Saison 2020 - du 30 mars au 31 octobre

BP 14 - 73573 Brides-les-Bains Cedex

T +33 (0)4 79 55 26 70

[contact@legrandspathermal.com](mailto:contact@legrandspathermal.com)

[thermes-brideslesbains.fr/spa](http://thermes-brideslesbains.fr/spa)