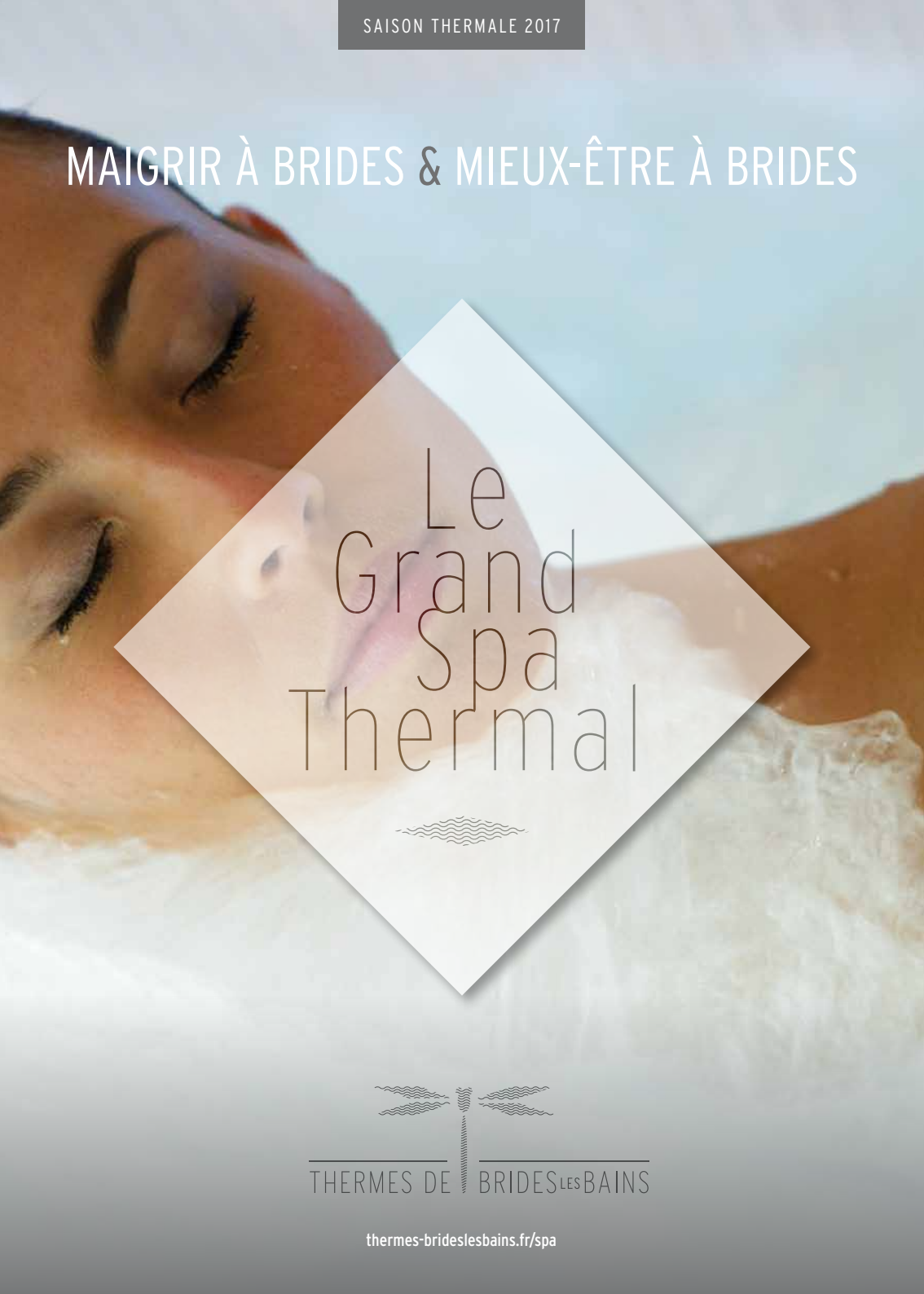
SAISON THERMALE 2017

MAIGRIR À BRIDES & MIEUX-ÊTRE À BRIDES

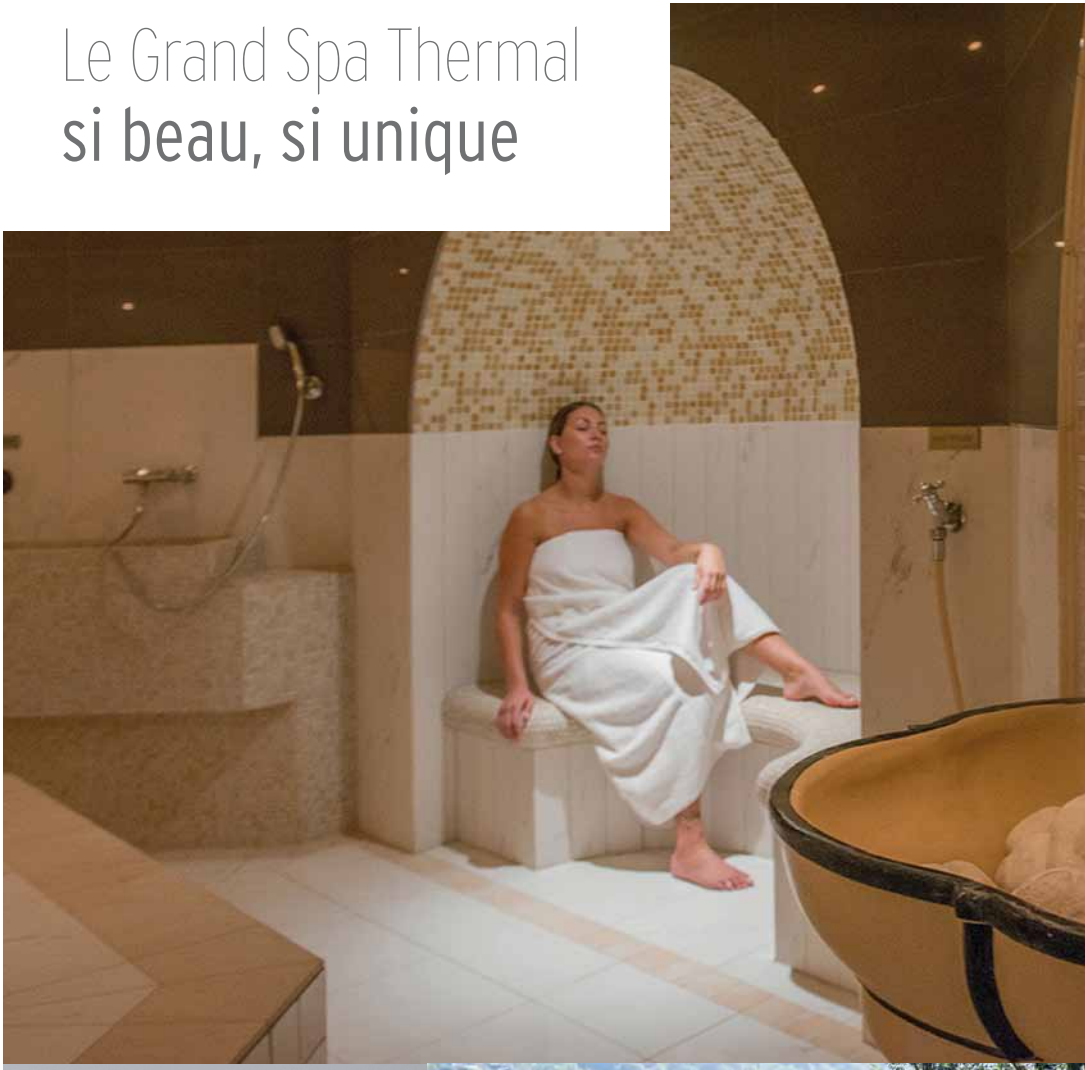


Le Grand Spa Thermal

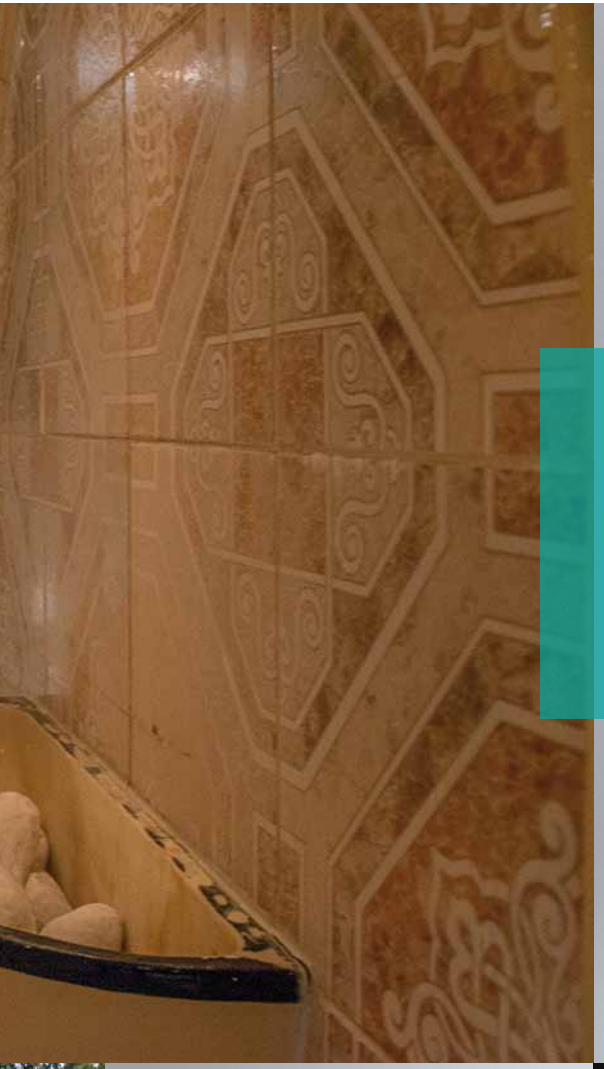
THERMES DE BRIDES LES BAINS

thermes-brideslesbains.fr/spa

Le Grand Spa Thermal
si beau, si unique



Ce havre de paix de 2100 m² conjugue soins ciblés et prise en charge personnalisée.



Au cœur des montagnes des 3 Vallées et à deux pas du parc de la Vanoise, Le Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains est un espace de ressourcement unique.

Son ambiance feutrée libère le corps et l'esprit. Ses lumières douces et ses effluves parfumées invitent au lâcher-prise.

L'eau thermale de Brides
si précieuse, si efficace

L'eau thermale de Brides-les-Bains est reconnue depuis plus d'un siècle pour lutter contre la surcharge pondérale.

Puisée dans les profondeurs, elle est naturellement chaude (34°).

Quatre soins à l'eau thermale sont dispensés par les hydrothérapeutes du Grand Spa Thermal :

- **modelage sous affusion** : modelage et palper-rouler, action anticellulitique, circulatoire et relaxante,
- **hydroxeur** : immersion dans un bain d'eau thermale combinant jets d'eau et jets d'air sous pression, action relaxante et circulatoire,
- **bain hydromassant** : hydromassage manuel dans un bain d'eau thermale, tonifiant, relaxant et anticellulitique,
- **douche au jet** : jet d'eau sous forte pression, action circulatoire et anticellulitique.

L'eau thermale de Brides est utilisée en cure de boisson pour ses effets dépuratifs, coupe-faim et pour les soins corporels. La composition de l'eau associée aux techniques de soins jouent un rôle actif sur la circulation sanguine, les dépôts cellulitiques, le tonus cutané et la rétention d'eau tout en équilibrant la pression artérielle.

Les experts
si précis, si compétents

Plusieurs spécialistes
se relaient au cours d'un séjour au
Grand Spa Thermal : diététicien(ne),
kinésithérapeute diplômé,
hydrothérapeute, éducateur sportif.

Ces professionnels dispensent
leurs soins et leurs conseils avisés
pour accompagner chacun dans
sa démarche de mieux-être et
de santé.

Nathalie Négro, diététicienne responsable du Centre Nutritionnel des Thermes est devenue une interlocutrice privilégiée des magazines de santé. Ses contributions permettent de lutter contre les idées reçues et de faire émerger de bonnes habitudes alimentaires pour maigrir en santé.

Deux experts interviennent auprès des professionnels du Grand Spa Thermal pour les informer des dernières actualités scientifiques.

Le docteur Jean-Michel Lecerf, endocrinologue chef du service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille opère une veille scientifique, valide les informations diffusées par les sept diététiciens.

Gautier Zunquin, docteur en physiologie des activités physiques forme les quatre éducateurs sportifs et participe à l'élaboration des programmes d'activités physiques.

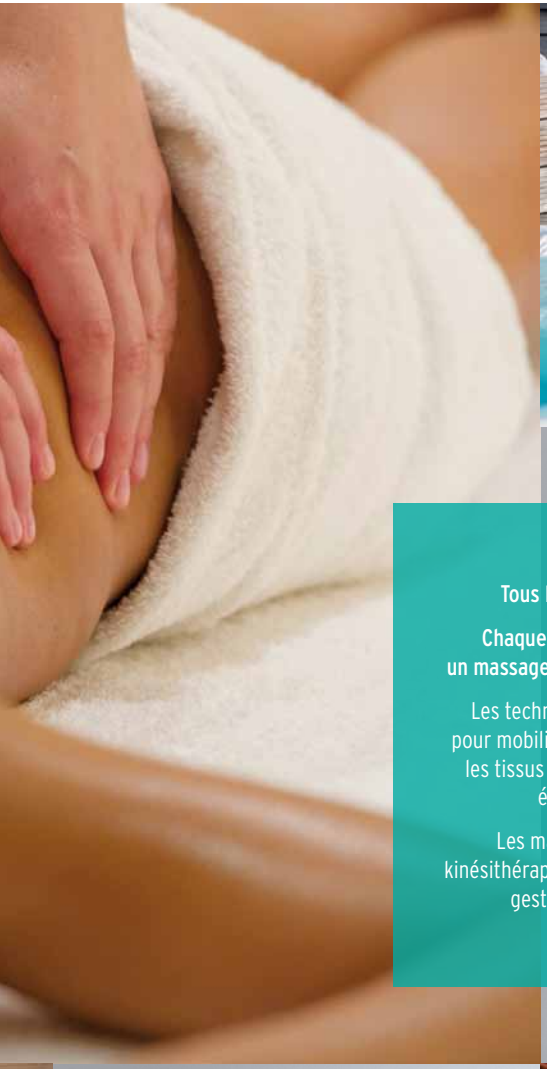
Les cures « Maigrir à Brides » du Grand Spa Thermal ont bénéficié de leurs expertises.

Votre séjour
si généreux, si ressourçant

La tisanerie invite à s'hydrater régulièrement.

Peignoir et sandales fournis, serviettes à discrétion.

Ouvert du lundi au samedi de 8h à 20h.



Tous les soins sont individuels.

Chaque forfait intègre au minimum un massage de Brides, le must pour mincir.

Les techniques utilisées sont efficaces pour mobiliser les graisses contenues sous les tissus cutanés et redonner à la peau élasticité et souplesse.

Les massages sont confiés à des kinésithérapeutes diplômés, l'assurance d'un geste thérapeutique profond.

Avant, après son parcours de soins, **le Spa Détente est en accès libre :** douches expérimentales, bains de vapeur aromatique ou aux plantes, sauna, fontaine de givre, jacuzzis sont sources de sensations inépuisables.

Un superbe **hammam et son divana** invitent à faire peau neuve et à s'évader. Profitez de cet espace sans contrainte en suivant votre seule inspiration.

Le nouveau thermalisme se façonne à Brides-les-Bains

Depuis le 2 novembre dernier, les Thermes de Brides-les-Bains® ont commencé la restructuration de leurs établissements.

Cet ambitieux projet d'agrandissement des Thermes de Brides-les-Bains® (2 400 m² dont 600 m² pour le Grand Spa Thermal) et de rénovation, a été entièrement pensé et retravaillé, pour l'organisation des soins, **le confort et le bien-être de ses curistes** :

- **le Grand Spa Thermal bénéficiera d'un espace aqualudique avec un couloir de nage de 25 m et 2 bassins pour l'aquaforme et le bien-être,**
- le parcours de soins sera amélioré pour **réunir sur un même lieu la quasi-totalité des soins** pour maigrir et pour soigner ses affections rhumatismales,
- **de nouveaux soins** seront dispensés pour enrichir la prise en charge des personnes souffrant de rhumatismes ou d'arthrose (manuluve, pédiluve),
- la piscine thermale de Salins-les-Thermes sera **réhabilitée**,
- la **majorité des pétales de soins** à Brides-les-Bains seront **rénovés**,
- le Centre Nutritionnel **doublera sa capacité d'accueil** (350 à 600 m²).

Cette transformation bien orchestrée s'opèrera sur les deux intersaisons hivernales 2016-2017 et 2017-2018. **Lors de la saison thermale 2017, seules les disciplines d'activité physique seront déplacées dans un espace dédié à proximité immédiate de l'établissement thermal.**

Les Thermes ouvriront leurs portes **à partir du 13 mars 2017, sans perturbation du bon déroulement des soins.**

DÈS MARS 2017...

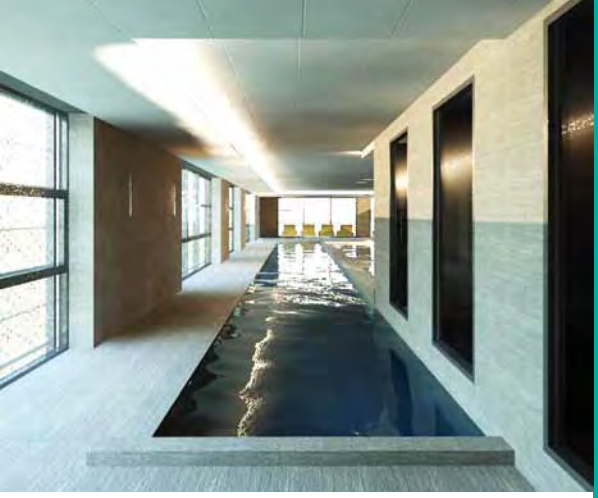
Des innovations et améliorations seront d'ores et déjà visibles dès le début de la saison thermale.

La majorité des **pétales de soins** des Thermes de Brides-les-Bains® et le bassin intérieur de **la piscine thermale de Salins-les-Thermes auront été rénovés**.

L'ancien espace d'activité physique fera place à un nouveau bâtiment de 5 étages en cours de construction.

FIN DES TRAVAUX EN MARS 2018

Les Thermes de Brides-les-Bains® dévoileront leur nouveau visage.



Prix de l'Innovation

Le Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains a reçu le Prix de l'Innovation par l'European Spas Association (ESPA) dans la catégorie « programme médical spa thermal » pour sa cure Métamorphose 9 jours notamment.

L'ESPA regroupe ainsi plus de 1 400 stations thermales, centres de thalassothérapie et établissements thermaux proposant des prestations de cures médicalisées, séjours de prévention et de tourisme de santé en Europe. Cette distinction sacre l'efficacité du protocole des Thermes de Brides-les-Bains : il met en synergie tous les facteurs favorables à un amaigrissement durable.

Ce prix récompense également le travail de toute l'équipe thérapeutique du Grand Spa Thermal au service des personnes en surpoids.

ESPA
INNOVATION
AWARDS **WINNER**
2016

Innovative Health Spa Program

AGENDA 2017
pour enrichir votre cure

SAISON THERMALE DU 13 MARS AU 28 OCTOBRE 2017

_12 mai
« L'ostéoporose »
Conférence par Jean-Michel Lecerf, chef de service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille

_18 au 20 mai
Festival Brides fait sa comédie
3 jours d'humour au sommet avec le meilleur du café-théâtre parisien

_16 au 18 juin
Festival « Nourrir sa santé »
3 jours autour du manger bon, sain et équilibré
Ateliers, démonstrations, concours avec les chefs diététiques de Brides-les-Bains et leurs invités

_20 juin
« Sédentarité et inactivité physique »
Conférence par Gautier Zunquin, docteur en physiologie des Activités Physiques et Sportives

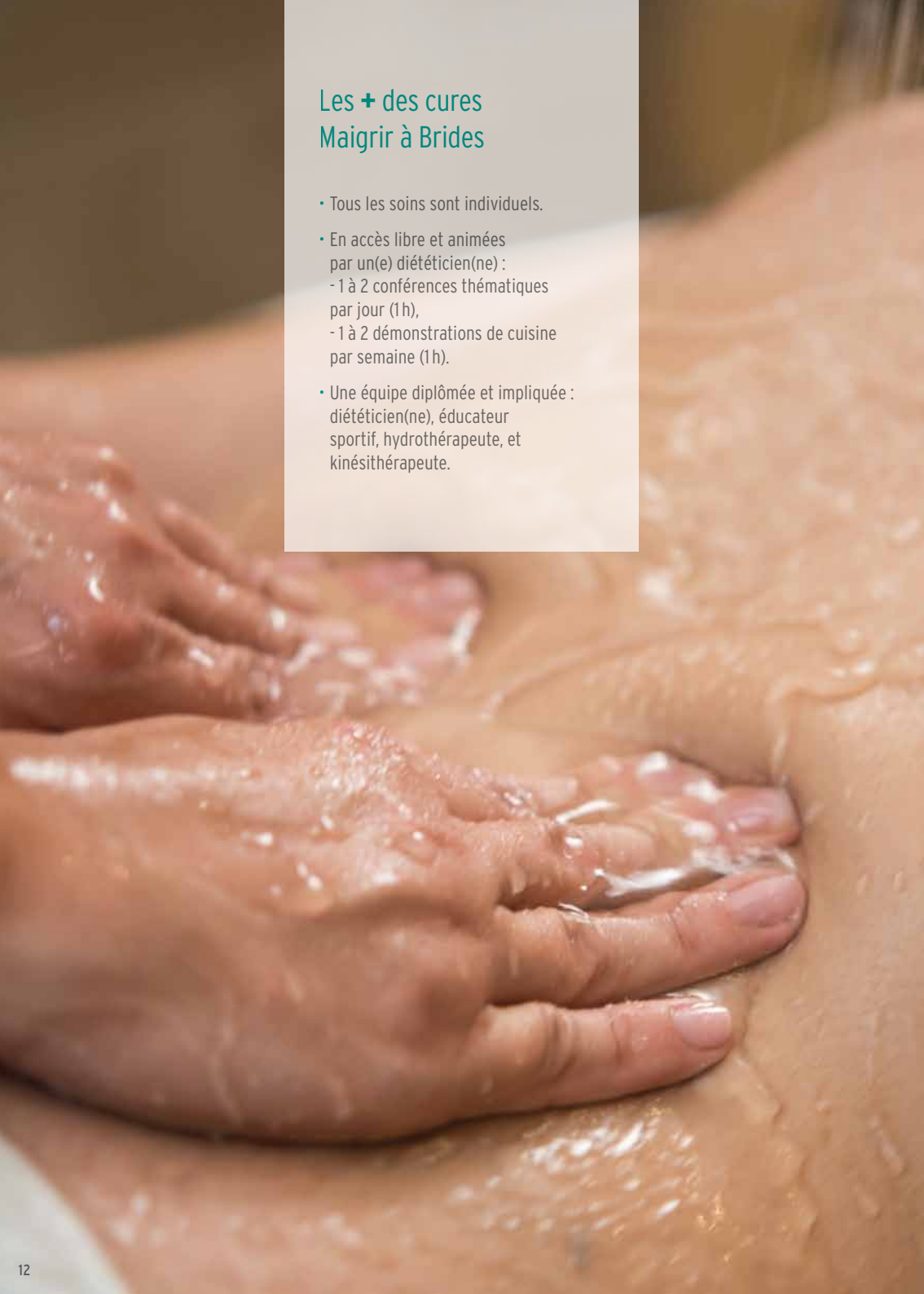
_6 au 9 juillet
Festival ça jazz à Brides
4 jours de concerts gratuits dans le parc thermal de Brides

_7 juillet
« Rythmes biologiques et poids »
Conférence par Jean-Michel Lecerf

_22 septembre
« La santé de l'intestin »
Conférence par Jean-Michel Lecerf

_5 au 8 octobre
(Dates susceptibles de modification)
Festival du Film Francophone d'Angoulême
via Brides-les-Bains

_10 octobre
« Déficit musculaire et obésité »
Conférence par Gautier Zunquin



Les + des cures Maigrir à Brides

- Tous les soins sont individuels.
- En accès libre et animées par un(e) diététicien(ne) :
  - 1 à 2 conférences thématiques par jour (1 h),
  - 1 à 2 démonstrations de cuisine par semaine (1 h).
- Une équipe diplômée et impliquée : diététicien(ne), éducateur sportif, hydrothérapeute, et kinésithérapeute.

Les Cures Maigrir à Brides

6 jours - Déclic
6 jours - Booster
9 jours - Métamorphose
6 jours - Maîtriser son diabète

Chaque personne est différente. C'est pourquoi l'équipe du Grand Spa Thermal a créé quatre cures « Maigrir à Brides ». Ces protocoles s'appuient sur plus de 150 ans d'expérience et d'expertise des Thermes de Brides-les-Bains®. Ils associent soins thermaux, consultation et ateliers diététiques, activités physiques ciblées.

Cure Déclic 6 jours MAIGRIR À BRIDES

27 soins et activités minceur (diététique et activités physiques)

La cure Déclic décline un programme complet qui associe cure de boisson, soins thermaux ciblés, diagnostic diététique, sans oublier l'activité physique et relaxante. Pendant 6 jours, des professionnels se relaient pour vous apprendre à maigrir. Une cure aux effets motivants et immédiats.

Soins à l'eau thermale

6 jours de cure de boisson d'eau thermale dépurative et coupe-faim
15 soins thermaux individuels
4 modelages sous affusion / 4 hydroxeurs
3 bains hydromassants / 4 douches au jet

Autres soins

2 enveloppements d'algues amincissants

Massages

1 massage de Brides anticellulitique avec un kinésithérapeute diplômé (30 mn)

Diététique réalisée par un(e) diététicien(ne)

1 consultation diététique individuelle (45 mn) avec mensurations et impédancemétrie en début de cure : diagnostic, conseils personnalisés et objectifs de changements dans les habitudes de vie
1 mesure de composition corporelle (mensurations et impédancemétrie) en fin de cure
1 atelier collectif au choix parmi 8 selon votre besoin pour adopter les bons réflexes minceur (1 h 30 / max 12 pers.)
1 guide pratique « réussir votre retour de cure »

Activités physiques

6 jours d'activités physiques encadrées :
8 thèmes de cours collectifs et 1 circuit cardiotraining
Accès à la piscine de plein air jouxtant le spa[1]

Spa Détente

Accès libre à l'**espace de repos** et **Spa Détente**[2] du Grand Spa Thermal

◆ **760€**

Cure Booster 6 jours MAIGRIR À BRIDES

24 soins et activités minceur (activités physiques)

Vous souhaitez renforcer votre perte de poids ? Vous avez besoin d'un coup de pouce pour maigrir dans la durée ? La cure Booster 6 jours Maigrir à Brides est faite pour vous. Ce programme spa thermal minceur se concentre sur les soins du corps et l'activité physique.

Soins à l'eau thermale

6 jours de cure de boisson d'eau thermale dépurative et coupe-faim
13 soins thermaux individuels
3 modelages sous affusion / 3 hydroxeurs
3 bains hydromassants / 4 douches au jet

Autres soins

2 enveloppements d'algues amincissants

Massages

3 massages de Brides anticellulitiques avec un kinésithérapeute diplômé (30 mn)

Activités physiques

6 jours d'activités physiques encadrées :
8 thèmes de cours collectifs et 1 circuit cardiotraining
Accès à la piscine de plein air jouxtant le spa(1)

Spa Détente

Accès libre à l'**espace de repos** et **Spa Détente**(2) du Grand Spa Thermal

◆ **737€**

(1) du 1er juin au 10 septembre 2017. (2) hammam, bain de vapeur aux plantes, bain de vapeur aromatique, divana, sauna, douches glacées et fontaine de givre, douches expérimentales, 3 jacuzzis dont 2 extérieurs, salle de repos, tisanerie, solarium.

Cure Métamorphose 9 jours MAIGRIR À BRIDES

39 soins et activités minceur (diététique et activités physiques)

La cure Métamorphose met en place un programme sur-mesure qui associe cure de boisson, soins thermaux ciblés, diagnostic diététique, sans oublier l'activité physique. Pendant 9 jours, vous apprivoisez le manger équilibré, vous apprenez à maigrir et vous expérimentez un nouveau mode de vie aux effets durables.

Soins à l'eau thermale

9 jours de cure de boisson d'eau thermale dépurative et coupe-faim
20 soins thermaux individuels
5 modelages sous affusion / 6 hydroxeurs
3 bains hydromassants / 6 douches au jet

Autres soins

3 enveloppements d'algues amincissants
1 hammam gommage

Massages

3 massages de Brides anticellulitiques avec un kinésithérapeute diplômé (30 mn)

Diététique réalisée par un(e) diététicien(ne)

1 consultation diététique individuelle (45 mn) avec mensurations et impédancemétrie en début de cure : diagnostic, conseils personnalisés et objectifs de changements dans les habitudes de vie
1 mesure de composition corporelle (mensurations et impédancemétrie) en fin de cure
1 atelier collectif au choix parmi 8 selon votre besoin pour adopter les bons réflexes minceur (1 h 30 / max 12 pers.)
1 guide pratique « réussir votre retour de cure »

Activités physiques

9 jours d'activités physiques encadrées :
8 thèmes de cours collectifs et 1 circuit cardiotraining
Accès à la piscine de plein air jouxtant le spa(1)

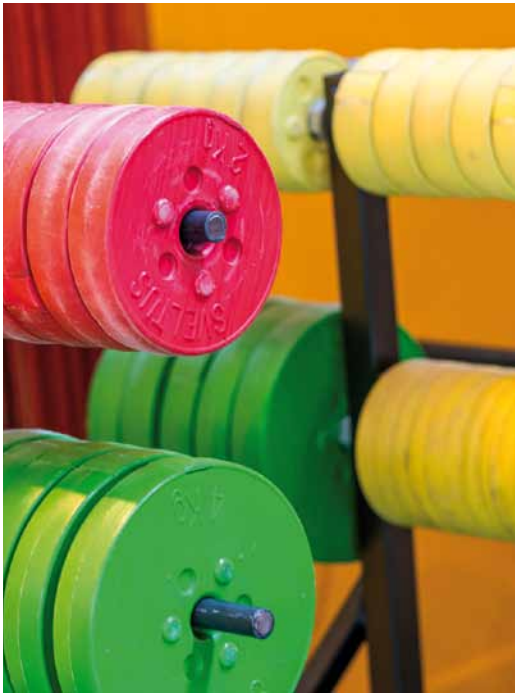
Spa Détente

Accès libre à l'**espace de repos** et **Spa détente**(2) du Grand Spa Thermal

◆ **1086€**

ESPA INNOVATION AWARDS WINNER 2016
Innovative Health Spa Program

(1) du 1er juin au 10 septembre 2017. (2) hammam, bain de vapeur aux plantes, bain de vapeur aromatique, divana, sauna, douches glacées et fontaine de givre, douches expérimentales, 3 jacuzzis dont 2 extérieurs, salle de repos, tisanerie, solarium.



"MAIGRIR À BRIDES"
L'activité physique*, un soin comme un autre

L'activité physique est essentielle pour équilibrer dépenses et apports caloriques. Elle est aussi source d'épanouissement.

Toutes les activités sont encadrées par des éducateurs sportifs. L'activité physique est incluse dans l'ensemble des programmes « Maigrir à Brides ».

L'équipe d'éducateurs sportifs invite à mieux se connaître afin de pratiquer des activités respectant sa morphologie, ses capacités et ses envies. Ils proposent des séances intégrant **cardiotraining**, **renforcement musculaire** et **étirements**.

En saison thermale des cours collectifs thématiques se succèdent toute la journée.

Chaque jour :
- circuit cardiotraining encadré
- renforcement musculaire
- étirements
- cours collectifs

Pour une approche encore plus personnalisée, Le Grand Spa Thermal propose des forfaits « Spa & Coaching Forme », séances individuelles d'1h30 avec un éducateur sportif dans une salle dédiée et équipée.

Forfait 1 ou 4 séances au choix

*Exceptionnellement, cette année, les disciplines d'activité physique seront dispensées dans un espace dédié à proximité immédiate de l'établissement (sauf pour les forfaits «Spa & Coaching Forme»).

Cure Maîtriser son diabète 6 jours
MAIGRIR À BRIDES

33 soins et activités (diététique et activités physiques)

Court et complet, ce séjour thermal permet de faire l'apprentissage de tous les outils pour maîtriser son diabète et éviter les complications. Une expérience qui rime aussi avec plaisir dans Le Grand Spa Thermal.

Soins à l'eau thermale
6 jours de cure de boisson d'eau thermale dépurative et coupe-faim
15 soins thermaux individuels
4 modelages sous affusion / 4 hydroxeurs
3 bains hydromassants / 4 douches au jet

Autres soins
2 enveloppements d'algues amincissants

Massages
1 massage de Brides anticellulitique avec un kinésithérapeute diplômé (30 mn)

Diététique réalisée par un(e) diététicien(ne)
1 consultation diététique individuelle (45 mn) avec mensurations et impédancemétrie en début de cure. Consultation centrée sur l'équilibre de la glycémie et les éventuelles complications du diabète
1 mesure de composition corporelle (mensurations et impédancemétrie) en fin de cure
1 atelier cuisine collectif spécial diabète (1 h 30)
1 guide pratique « gérer son diabète »

Activités physiques
6 jours d'activités physiques encadrées :
8 thèmes de cours collectifs et 1 circuit cardiotraining
6 séances aquagym à la piscine thermale de Salins-les-Thermes
Accès à la piscine de plein air jouxtant le spa(1)

Spa Détente
Accès libre à l'**espace de repos** et **Spa Détente**(2) du Grand Spa Thermal

◆ **760€**

(1) du 1er juin au 10 septembre 2017. (2) hammam, bain de vapeur aux plantes, bain de vapeur aromatique, divana, sauna, douches glacées et fontaine de givre, douches expérimentales, 3 jacuzzis dont 2 extérieurs, salle de repos, tisanerie, solarium.

Les + de la cure Maîtriser son diabète

- L'activité physique se pratique en sécurité en apprenant à maîtriser sa glycémie. Elle s'adapte aux possibilités de chacun et est basée sur le ressenti.
- L'atelier de cuisine axé sur le diabète est animé par un(e) diététicien(ne) et est organisé en petits groupes. Les participants mettent en pratique la notion d'index glycémique. Ils apprennent aussi à se faire plaisir au quotidien avec des recettes adaptées (desserts, féculents...).
- Pendant 6 jours, on a le temps de mettre en pratique de nouvelles habitudes de vie sur tous les plans au contact d'une équipe pluridisciplinaire.

"MAIGRIR À BRIDES"
Le suivi diététique sur toute la ligne
(réalisé par un(e) diététicien(ne))

Une consultation diététique

Lors de la consultation, le professionnel prend les mensurations et réalise un bilan d'impédancemétrie (mesure de composition corporelle). L'entretien permet de fixer des objectifs de rééquilibrage alimentaire pour préserver sa santé et sa silhouette.

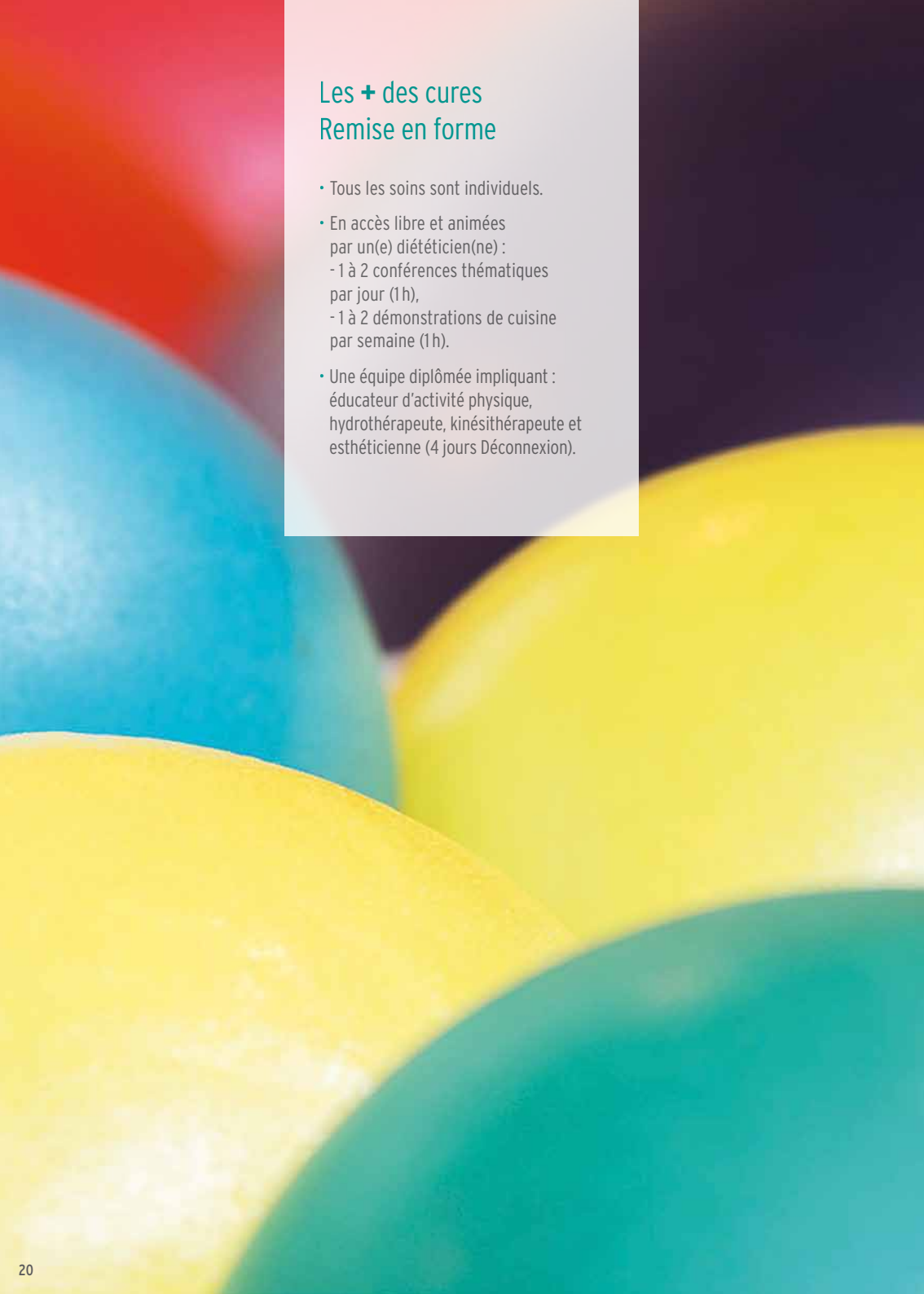
Des hôtels diététiques de 2 à 4*

Les hôteliers de Brides proposent des menus diététiques validés par les diététiciens de Brides. Certains hôtels ont obtenu le « label diététique ». Il confirme que les équipes des restaurants se soumettent à 69 critères de cuisine équilibrée au quotidien. Les personnes en hébergement sans restauration bénéficient de fiches conseils du Centre Nutritionnel.

Le suivi postcure

Pour accompagner le retour à la maison, les diététicien(ne)s du Centre Nutritionnel ont mis au point un suivi postcure personnalisé par email. Le professionnel répond à toutes vos questions, désamorce vos doutes, stimule votre motivation... Le premier message est à l'initiative du diététicien, 3 à 4 semaines après le retour à la maison.

Abonnement de 10 mois en vente sur place ou en ligne sur le site : thermes-brideslesbains.fr/boutique



Les + des cures Remise en forme

- Tous les soins sont individuels.
- En accès libre et animées par un(e) diététicien(ne) :
  - 1 à 2 conférences thématiques par jour (1 h),
  - 1 à 2 démonstrations de cuisine par semaine (1 h).
- Une équipe diplômée impliquant : éducateur d'activité physique, hydrothérapeute, kinésithérapeute et esthéticienne (4 jours Déconnexion).

Les Cures Remise en forme

4 jours - Déconnexion
6 jours - Tonus

Prendre soin de soi, retrouver le goût de l'activité physique, faire le plein d'énergie. Voilà l'ordonnance mieux-être des programmes « Remise en forme » du Grand Spa Thermal. Profitez de l'eau thermale de Brides-les-Bains et des savoir-faire uniques des professionnels du spa thermal.

Cure Déconnexion 4 jours MIEUX-ÊTRE

16 soins et activités (détente, bien-être et activités physiques)

Besoin d'oxygène ou de décrocher ? Bienvenue au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains ! Au cœur des montagnes des 3 Vallées, offrez-vous le meilleur du savoir-faire thermal ! Pendant ce programme spa thermal de 4 jours, notre équipe d'experts vous accompagnent. Avec eux, vous dénouez vos tensions, vous retrouvez le plaisir de bouger.

Soins à l'eau thermale

6 soins thermaux individuels
2 modelages sous affusion
2 hydroxeurs
2 douches au jet

Autres soins

2 enveloppements d'argile
1 hammam gommage
1 soin visage Sothys® (30 mn)

Massages

2 massages de Brides anticellulitiques avec un kinésithérapeute diplômé (30 mn)

Activités physiques

4 jours d'activités physiques(1) **encadrées :**
8 thèmes et 1 circuit cardio-training
Accès à la piscine de plein air jouxtant le spa(2)

Spa Détente

Accès libre à l'**espace de repos** et **Spa détente**(3) du Grand Spa Thermal

◆ **490€**

(1) Exceptionnellement, cette année, les disciplines d'activité physique seront dispensées dans un espace dédié à proximité immédiate de l'établissement (sauf pour les forfaits «Spa & Coaching Forme»).

Cure Tonus 6 jours MIEUX-ÊTRE

27 soins et activités (tonus, bien-être et activités physiques)

Et si vous preniez le temps de purifier et de tonifier votre corps ? Au Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains, une 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.

Soins à l'eau thermale

6 jours de cure de boisson d'eau thermale dépurative et coupe-faim
11 soins thermaux individuels
3 modelages sous affusion
3 hydroxeurs
3 bains hydromassants
2 douches au jet

Autres soins

2 enveloppements d'argile

Massages

2 massages de Brides anticellulitiques avec un kinésithérapeute diplômé (30 mn)

Activités physiques

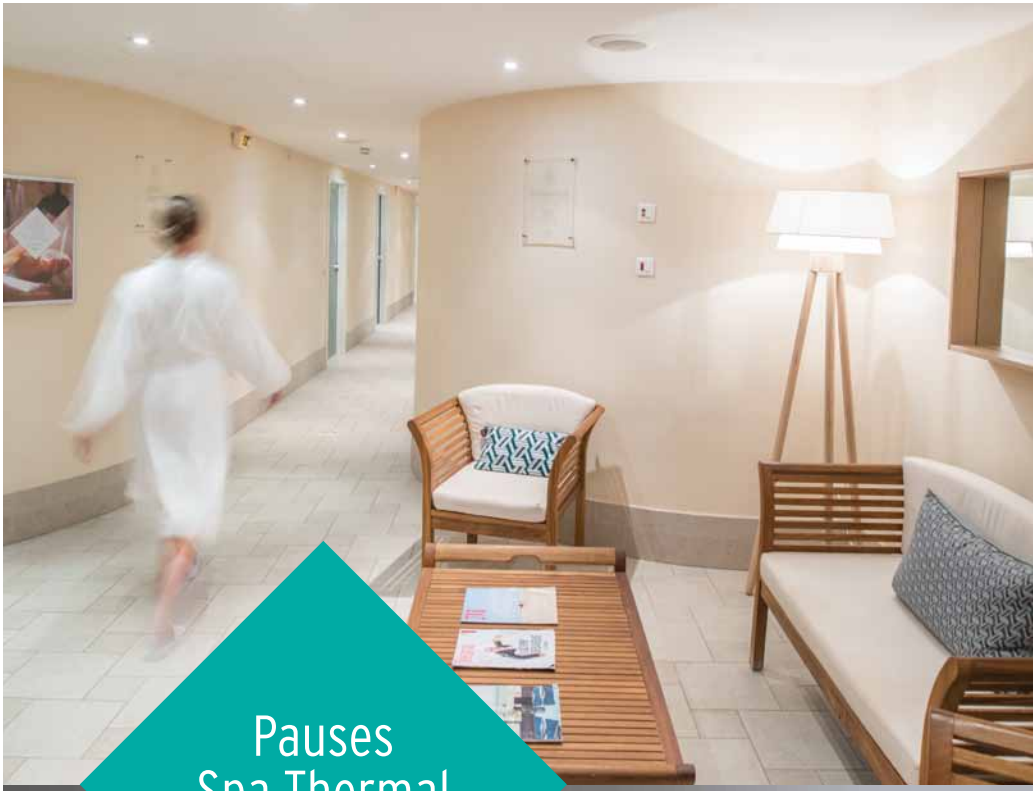
6 jours d'activités physiques(1) **encadrées :**
8 thèmes et 1 circuit cardiotraining
6 séances aquagym à la piscine thermale de Salins-les-Thermes, drainante, naturellement chaude, antidouleur et reminéralisante
Accès à la piscine de plein air jouxtant le spa(2)

Spa Détente

Accès libre à l'**espace de repos** et **Spa Détente**(3) du Grand Spa Thermal

◆ **642€**

(2) du 1er juin au 10 septembre 2017. (3) hammam, bain de vapeur aux plantes, bain de vapeur aromatique, divana, sauna, douches glacées et fontaine de givre, douches expérimentales, 3 jacuzzis dont 2 extérieurs, salle de repos, tisanerie, solarium.



Pauses Spa Thermal

Spa Détox
Spa Jambes Tonic
Spa Cocoon
Spa Détente

Juste quelques heures pour s'offrir les bienfaits du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains ? Nos formules Pauses Spa Thermal s'adaptent à votre humeur et vos envies.

SPA DÉTOX ◆ 93€

Pour faire peau neuve entre deux saisons, le programme Spa Détox se compose d'un hammam gommage et d'un soin visage détoxifiant et régénérant. Profitez avant et après des activités du Spa Détente durant la demi-journée où les soins sont effectués.

Programme Spa Détox

- **1 hammam gommage** (1h)
- **1 soin du visage Sothys®**, la référence beauté en institut (30 mn)
- Accès libre aux activités du **Spa Détente** du Grand Spa Thermal

SPA JAMBES TONIC ◆ 93€

C'est le forfait idéal après une journée de randonnée. Il associe deux soins thermaux qui favorisent l'élimination des tensions, allègent les jambes et évitent les courbatures. Il donne aussi accès aux activités du Spa Détente durant la demi-journée où les soins sont effectués.

Programme Spa Jambes Tonic

- **1 modelage sous affusion d'eau thermale** (20 mn)
- **1 hydroxeur** (15 mn)
- Accès libre aux activités du **Spa Détente** du Grand Spa Thermal

SPA COCOON ◆ 99€

Une parenthèse de bien-être pour relâcher les tensions musculaires et éliminer les toxines. Le programme se compose d'un enveloppement d'algues régénérant suivi d'un massage de Brides, le must des massages, dispensé par un kinésithérapeute diplômé. Avant et après les soins, prolongez la pause avec les activités du Spa Détente durant la demi-journée au cours de laquelle les soins sont effectués.

Programme Spa Cocoon

- **1 enveloppement d'algues** sur lit à eau (20 mn)
- **1 massage de Brides** (30 mn)
- Accès libre aux activités du **Spa Détente** du Grand Spa Thermal

SPA DÉTENTE ◆ 35€

Le Spa Détente est une invitation au lâcher prise. Improvisez votre parcours à votre rythme, sans contrainte d'horaire durant une demi-journée, en suivant votre seule inspiration.

Programme Spa Détente

- **Hammam**
- **Bain de vapeur aux plantes**
- **Bain de vapeur aromatique**
- **Divana**
- **Douches expérimentales**
- **Sauna**
- **Douches glacées et fontaine de givre**
- **Jacuzzis intérieur et extérieurs**
- **Salon de repos**
- **Tisanerie**
- **Terrasse**
- **Solarium**

Le Grand Spa Thermal
beauté et massages à la carte

Le Grand Spa Thermal invite à un tour du monde des massages. Vunkuwa, chinois, thaï, lomi lomi... sont quelques-uns des huit massages prodigués par des kinésithérapeutes diplômés. Un voyage initiatique et un vrai geste thérapeutique à la carte.

SOTHYS PARIS

BIOLOGIQUE RECHERCHE PARIS

Sothys® et **Biologique Recherche** sont les deux partenaires beauté du Grand Spa Thermal.

Ses esthéticiennes proposent des rituels corps et visage. Une belle parenthèse enchantée...

Consultez la brochure de soins à la carte sur place.

Pour préparer le corps à recevoir les actifs de l'eau thermale, l'idéal est de faire peau neuve.
A la carte, des enveloppements ou un hammam gommage.

Infos pratiques

PROGRAMME FIDÉLITÉ

Au Grand Spa Thermal, la fidélité est récompensée par une remise sur la cure « Maigrir à Brides » ou « Remise en Forme » de votre choix (d'une durée minimum de 4 jours). Pour en bénéficier, il suffit d'avoir effectué une cure « Maigrir à Brides » ou « Remise en Forme » par an d'une durée minimum de 4 jours sur les deux dernières années. Les hôtesses sont disponibles pour vous présenter le programme.

ACCÈS

L'accès au Grand Spa Thermal est interdit aux enfants de moins de 16 ans.

DANS VOTRE SAC

Un maillot et un bonnet de bain, des sandales de bain en plastique antidérapantes, une tenue et des chaussures de sport, et une serviette pour la salle de gymnastique... En cas d'oubli, vous pourrez retrouver certains accessoires en vente à la boutique du Grand Spa Thermal.

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

Vous reporter à l'article 6.1 des Conditions Générales de Réservation et de Vente des cures au Grand Spa Thermal (document joint).

SÉMINAIRES, GROUPES ET CE

Renseignements spécifiques pour les groupes, CE et les séminaires par mail :
commercial@thermes-brideslesbains.fr

HÉBERGEMENT ET 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 / 76 km d'Annecy
En train :
Moûtiers à 6 km (liaison par bus ou taxi)
voyages-sncf.com
En avion :
Genève - gva.ch/fr
Lyon St-Exupéry - lyon-aeroport.com
Grenoble Saint-Geoirs
grenoble-airport.com

Le Grand Spa Thermal
THERMES DE BRIDES LES BAINS

Pour réserver votre séjour, rendez-vous sur notre site Internet : thermes-brideslesbains.fr/spa

Vous pouvez aussi contacter nos hôtesses :

Le Grand Spa Thermal
BP 14 - 73573 Brides-les-Bains Cedex
T. +33 (0)4 79 55 23 44
F. +33 (0)4 79 55 29 73
contact@legrandspathermal.com

SAISON THERMALE DU 13 MARS AU 28 OCTOBRE 2017

Rédaction : Media Conseil Presse - Design : C. Monard - Photos ©E. Dudan, S. Kempinaire, B. Radvaner, P. Sordoillet - Document et photos non contractuels.