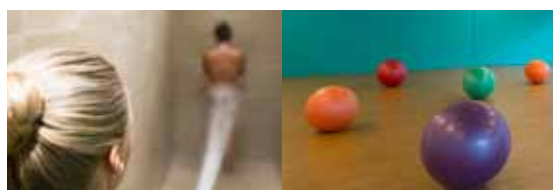


NOUVELLE
FORMULE
2018

CURE DÉCLIC 6 JOURS

26 SOINS ET ACTIVITÉS MINCEUR EN CONSCIENCE

La cure Déclik du Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains est la réponse idéale pour enrayer une prise de poids, maigrir en santé ou reprendre de bonnes habitudes de vie. Cette cure orchestre un programme complet qui associe cure de boisson, soins thermaux ciblés, entretien nutritionnel, atelier thématique, sans oublier l'activité physique et relaxante. Pour 2018, sa formule s'enrichit d'une prise en charge holistique avec la pleine conscience. De nouvelles activités physiques complémentaires, cours de yoga et d'aquaforme, réduisent le stress et remodelent la silhouette.



NOUVEAUTÉS CURE DÉCLIC

- ◆ 3 cours d'aquaforme encadrés dans un bassin équipé dédié
- ◆ Initiation à la respiration en pleine conscience
- ◆ 3 cours de yoga



NOUVEAUTÉS GRAND SPA THERMAL

- ◆ Un Espace Aquatique de 600m² avec couloir de nage, bassin dédié aux activités d'aquaforme et bassin ludique.
- ◆ Un Espace Nutrition de 600m² pour les conférences, ateliers et démonstrations de cuisine.
- ◆ Un Espace Activités Physiques de 600m².

LE PROGRAMME COMPLET

Soins à l'eau thermale

- ◆ 6 jours de cure de boisson d'eau thermale dépurative et coupe-faim.
- ◆ 10 soins individuels à l'eau thermale de Brides-les-Bains : 2 modelages sous affusion, 3 bains aéro jet, 2 bains jet massant, 3 douches au jet.

Autres soins corps

- ◆ 2 enveloppements d'algues amincissants.

Massages

- ◆ 1 massage de Brides aux actions drainantes, anticellulitiques et relaxantes avec un kinésithérapeute diplômé (30 mn).

Nutrition

- ◆ 1 entretien nutrition individuel en début de cure avec une diététicienne (45 mn) : diagnostic, conseils personnalisés et objectifs de changements dans les habitudes de vie. Mensurations et impédancemétrie.
- ◆ 1 bilan du séjour avec mensurations et impédancemétrie en fin de cure avec une diététicienne (20 mn).
- ◆ 1 atelier nutrition au choix parmi les 9 selon les besoins exprimés, avec une diététicienne pour adopter les bons réflexes minceur (1h30 / max 12 pers.).
- ◆ 1 guide pratique « réussir votre retour de cure ».

Activités physiques et de mieux-être

- ◆ initiation à la respiration en conscience.
- ◆ 3 cours d'aquaforme encadrés dans un bassin dédié.
- ◆ 3 cours de yoga.
- ◆ 6 jours d'activités physiques encadrées : 11 thèmes de cours collectifs et des cours de cardiotraining sur appareils.

Activités de détente en accès libre

- ◆ Espace Aquatique du Grand Spa Thermal : bassin ludique et couloir de nage (**nouveauté 2018**).
- ◆ Espace Détente : douches expérimentales, bains de vapeur aromatique ou aux plantes, hammam, divana , sauna, fontaine de givre, jacuzzis intérieur et extérieurs, solarium.
- ◆ Grands Bains de Salins et leurs cours d'aquagym.
- ◆ Piscine de plein air jouxtant le spa du 1^{er} juin au 10 septembre 2018.

Une équipe pluridisciplinaire favorisant les bons apprentissages

Diététicienne, hydrothérapeute, kinésithérapeute, éducateur sportif,...

A noter : tous les soins thermaux sont individuels.

750€ la cure Déclik 6 jours (cure seule)

TARIFS 2018

6 jours cure Déclik, base chambre double en pension complète diététique, 6 jours de soins/7 nuits :

- à partir de 1231€/pers. en hôtel**
- à partir de 1248€/pers. en hôtel***
- à partir de 1534€/pers. en hôtel****



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018



NOUVEL
ESPACE
2018

CENTRE NUTRITIONNEL ESPACE NUTRITION

L'APPRENTISSAGE CONCRET D'UNE VIE PLUS ÉQUILIBRÉE

La nutrition est à la Une chaque jour et les sorties en librairie se succèdent... jusqu'à l'indigestion ! Conseils, injonctions expliquent comment trouver l'équilibre. Le Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains redonne la parole à chacun. Partant de son histoire personnelle, de ses problématiques, de nouvelles habitudes de vie sont proposées. Pendant son séjour, le curiste en fait concrètement l'apprentissage, constate les effets sur sa qualité de vie et sa silhouette. Zoom sur l'ensemble des outils déployés...

INCLUS DANS LES DEUX CURES MINCEUR : 1 ENTRETIEN NUTRITIONNEL + 1 BILAN + 1 ATELIER AU CHOIX

ENTRETIEN NUTRITIONNEL INDIVIDUEL



L'entretien nutritionnel avec une diététicienne aide le curiste à préparer son retour à la maison. Tout est pris en compte : situation personnelle, contraintes et problématiques. L'entretien débute par une mesure de composition corporelle par impédancemétrie. Après cette analyse, le curiste définit avec la diététicienne des pistes de changements atteignables pour atteindre ses objectifs d'amaigrissement et/ou santé (durée : 45 min). Les programmes Métamorphose et Déclit prévoient aussi un entretien bilan avec impédancemétrie pour mesurer les résultats du séjour.

ATELIERS « J'APPRENDS ET JE CHANGE MES HABITUDES » (1H30)



Comment équilibrer et varier ses menus ?

Apprendre à équilibrer et varier les repas du quotidien.

Acquérir des réflexes pour avoir chaque famille d'aliments dans les repas.

Quels outils pour réduire compulsions et grignotages ?

Comprendre son comportement alimentaire (compulsions, grignotages) et trouver des pistes pour mieux le réguler.

Comment renouer avec ses sensations alimentaires ?

Apprendre à déguster pour mieux se rassasier. Apprivoiser la faim et le rassasiement.

ATELIERS « J'APPRENDS ET JE CUISINE » (1H30)



◆ Nouveau : quelles astuces culinaires et comment confectionner des sauces légères ?

◆ Nouveau : quelles recettes anti-inflammatoires ?

◆ Nouveau : cuisine spéciale jeunes

◆ Comment préparer des recettes faciles et légères ?

◆ Comment équilibrer son diabète en cuisinant ?

◆ Comment préparer des recettes de base légères et savoureuses ?

◆ Comment gérer les invitations ?



C'EST OFFERT À TOUS LES CLIENTS

◆ 1 à 2 conférences thématiques d'1h chaque jour avec une diététicienne
Une vingtaine de sujets abordés : nutrition, émotions, activité physique.

Objectif : améliorer ses connaissances en nutrition et réfléchir sur ses habitudes et son comportement.

◆ 1 à 2 démonstrations de cuisine par semaine avec une diététicienne.

Objectif : acquérir les bons réflexes pour concilier plaisir, légèreté, saveurs et couleurs dans ses menus quotidiens. Recettes fournies.

C'EST NOUVEAU CÔTÉ NUTRITION

◆ 600m² dédiés à l'Espace Nutrition qui double sa surface d'accueil : 1 salle de conférence multi-écrans de 200 places (190m²) ; 8 bureaux d'entretiens individuels ; 1 salle ateliers de cuisine ; 1 espace ateliers thérapeutiques.

TARIFS À LA CARTE 2018

- ◆ 50€ l'entretien nutritionnel individuel (45min)
- ◆ 22€ l'atelier (1h30)

NOUVEL
ESPACE
2018

CENTRE NUTRITIONNEL ESPACE ACTIVITÉS PHYSIQUES

UN GRAND PAS CONTRE LA SÉDENTARITÉ

L'équilibre n'est pas que dans l'assiette. Il se joue aussi dans un mode de vie plus actif. Le séjour au Grand Spa Thermal permet de se (re)mettre en mouvement. Son équipe déploie des moyens humains, techniques et scientifiques pour guider chacun vers les activités bénéfiques, les tester et les intégrer pas à pas dans son quotidien. Au menu en 2018 : deux nouvelles salles baignées de lumière, des cours renouvelés et toujours l'écoute de soi, le plaisir et la complémentarité des pratiques.

C'EST NOUVEAU CÔTÉ ACTIVITÉS PHYSIQUES

- ◆ 2 vastes espaces pour l'activité physique avec vue.
- ◆ Le premier (130m²) accueille un cours de cardio-training équipé de vélos, tapis de marche, rameurs...
- ◆ Le deuxième (190m²) accueille les cours collectifs thématiques
- ◆ Une terrasse (213m²), en partie abritée, prolonge l'Espace Activités Physiques.

LES + DU GRAND SPA THERMAL

- ◆ un accueil personnalisé des éducateurs sportifs pour guider vers les activités en fonction des pathologies
- ◆ une équipe d'éducateurs sportifs pour guider les curistes
- ◆ la complémentarité des cours : relaxation, renforcement musculaire, cardio-training

TARIFS 2018

- ◆ inclus dans tous les programmes du Grand Spa Thermal

11 THÉMATIQUES DE COURS COLLECTIFS DE 30 MIN



GYM DÉTENTE

- relaxation/étirements
- initiation yoga (1h)



CARDIO

- cardio tonic
- cardio latino
- boxing
- step
- circuit training alterné



PROPRICEPTION

- perception du corps dans l'espace et équilibre



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- pilates niveaux 1 et 2
- renforcement musculaire
- swiss ball
- initiation yoga (1h)
- circuit training alterné

1 COURS DE CARDIO-TRAINING DE 45 MIN



VÉLO 15'



TAPIS DE MARCHÉ 15'



RAMEUR 15'

Le saviez-vous?

◆ Les éducateurs sportifs de Brides-les-Bains bénéficient de l'apport de Gautier Zunquin, docteur en physiologie des activités physiques et sportives à l'université côté d'Opale. Ce conseiller

scientifique permet une adaptation de l'activité physique aux pathologies ou problématiques de chaque curiste.

◆ Pas besoin de fréquence cardiaque pour le cours de cardio-training. Les éducateurs forment les curistes à la perception de

l'effort. Ils alternent exercices faciles, modérés et intensifs pour une pratique sans risque et efficace en vue de la perte de la masse grasse.



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018



LE VILLAGE POUR MINCIR DES CHEFS DIÉTÉTIQUES SOUS CONTRÔLE

A Brides-les-Bains, les chefs de cuisine des hôtels restaurants sont formés à la nutrition en continu. Mieux, une majorité d'entre eux acceptent d'être contrôlés via un Label Diététique introduit en 2013. En 2018, ce label s'endurcit avec 26 critères obligatoires contre 19 à l'origine. Cette nouvelle version renforce la garantie d'une prise en charge diététique de qualité quel que soit son choix d'hébergement. Une démarche unique en France !

**11 RESTAURANTS D'HÔTEL, 1 TRAITEUR,
1 RESTAURANT SONT LABELLISÉS CUISINE
DIÉTÉTIQUE À BRIDES. UNE PLAQUE LE SIGNALA À
L'ENTRÉE.**

73

le nombre de critères
du Label Diététique de
Brides-les-Bains dont
26 obligatoires.

3 fois par an
un diététicien mystère extérieur à
la station contrôle des établisse-
ments labellisés tirés au sort.

3 semaines
de menus validés par
une diététicienne de la
station.

80%

des critères doivent
être respectés pour
obtenir et conserver
le Label Diététique.

UN

audit réalisé par une
société extérieure à
la station contrôle les
établissements qui
veulent être labellisés.

CHAQUE ÉTABLISSEMENT BÉNÉFICIE DE L'ACCOMPAGNEMENT ANNUEL D'UN
DIÉTÉTIEN DE LA STATION : FORMATION, VALIDATION DES TRAMES DE MENUS ET
CONTRÔLE DES CRITÈRES.

*Brides-les-Bains (546 hab.) est la 1ère station thermale dans le
traitement du surpoids en France avec 17 000 curistes/an.*

Les évolutions du Label Diététique 2018

- > reconduction de l'engagement des établissements sur 3 ans : renouvellement pour 2018/2020
- > accent mis sur le contenu de l'assiette
- > changement du critère « Buffet de la mer » pour intégrer et encadrer toutes les soirées thématiques
- > intégration des recommandations de l'INCA (Institut National du Cancer), concernant les viandes de boucherie (critère 5.10 – présence maximum de 5 portions de 100g de viande de boucherie par semaine)
- > le % d'exigence de fruits et légumes frais a été relevé
- > création d'un 4ème module de formation pour répondre aux demandes de chaque établissement, comme l'élaboration de fiches techniques ou la déclinaison de menus selon les pathologies.

Parmi les 26 critères obligatoires :

Absence de buffets petit-déjeuner ; minimum de 70% de fruits et légumes frais ; mise en place d'une trame de menus pour une perte de poids ; les morceaux de viande doivent contenir moins de 10% de matière grasse ; les grammages prescrits par les médecins thermaux doivent être respectés.

Formation des personnels

Tous les personnels des hôtels, en salle comme en cuisine, sont formés par un diététicien de la station à l'équilibre alimentaire. Ils savent renseigner et conseiller les clients sur la diététique mise en place à Brides.

Seul Label Diététique appliqué à une ville

Brides-les-Bains se distingue par l'implication de l'ensemble des acteurs de la station pour proposer des menus diététiques qui se renouvellent chaque jour. Quel que soit son lieu de résidence, on est assuré d'une prise en charge diététique complète.

Les 14 établissements labellisés dont 11 restaurants d'hôtel

Golf Hôtel**** - restaurant La Table du Golf
Mercure - Grand Hôtel des Thermes**** - restaurant Les Cèdres
L'Altis*** - restaurant Le Val Vert
L'Hermitage***
L'Amélie***/ La Vanoise 1825** - restaurant Les Cerisiers
L'Athena***
Les Bains*** - restaurant Le Cœur de Brides
Les Chalets***
Le Verseau***
Le Savoy***
Le Centre**
et aussi 1 traiteur : La Maison de Marielle
1 restaurant : L'Héliant



thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018



REPÈRES

COMPAGNIE LEBON, SOURCES D'ÉQUILIBRE,
THERMES DE BRIDES-LES-BAINS, THERMES D'ALLEVARD
ET ACTIVITÉS HÔTELIÈRES ASSOCIÉES.

Compagnie Lebon

La COMPAGNIE LEBON, société cotée sur Euronext Paris (compartiment C), est contrôlée à 59% par la famille Paluel-Marmont. Entrepreneurs-Investisseurs depuis 1847, les équipes de la COMPAGNIE LEBON développent trois secteurs d'activité : l'Hospitalité avec les hôtels ESPRIT DE FRANCE et les Thermes, Spa et Hôtels SOURCES D'ÉQUILIBRE, l'Immobilier avec PALUEL-MARMONT VALORISATION et le Capital Investissement avec PALUEL-MARMONT CAPITAL.

Chiffres clés 2016 : 518 collaborateurs ; Actif Net Réévalué : 282 M€ ; Résultat Net Part du Groupe : 20 M€.

Code ISIN : FR0000121295 - compagnielebon.fr

Sources d'Equilibre

Sources d'Equilibre est l'un des deux pôles de la branche Hospitalité de la Compagnie Lebon. La marque est née suite à l'acquisition des Thermes d'Allevard en avril 2016. Cette marque créée par Compagnie Lebon fédère l'ensemble de ses activités d'exploitation de stations thermales et de spas à vocation médicale ou de bien-être et des structures hôtelières correspondantes.

Les Thermes de Brides-les-Bains (Savoie)

Première station thermale de l'amaigrissement en France avec 11 865 curistes conventionnés et 16 590 curistes au total (thermes + spa) en 2017. Les Thermes de Brides-les-Bains sont aussi agréés en rhumatologie. La concession est exploitée par la SET Brides, filiale de Compagnie Lebon depuis avril 2014. SET Brides regroupe les établissements de Brides-les-Bains, les Grands Bains de Salins et Le Grand Spa Thermal. Avec 166 équivalents temps plein dont 32 permanents, les Thermes de Brides-les-Bains sont le premier employeur du village de Brides-les-Bains (593 habitants). thermes-brideslesbains.fr

Les Thermes d'Allevard (Isère)

Les Thermes d'Allevard, spécialisés en rhumatologie et voies respiratoires, sont un des leaders dans le traitement de la fibromyalgie. L'établissement a accueilli 4 130 curistes en 2017. Il dispose d'un espace forme et bien-être et d'un espace beauté. L'équipe thérapeutique a conçu l'application Respirelax avec 550 000 téléchargements à date. La Compagnie Lebon a repris les Thermes d'Allevard gérés jusqu'alors par une SEM détenue par la commune en avril 2016. Ils emploient 42 équivalents temps pleins dont 12 permanents. thermes-allevard.com

SET Hôtels

SET Hôtels réunit les activités hôtelières de Sources d'Equilibre. Il abrite aujourd'hui deux hôtels à Brides-les-Bains : le Golf Hôtel**** et le Savoy Hôtel***.



thermes-brideslesbains.fr/spa
12 mars/27 octobre 2018