

# Thermes d'Allevard

Saison thermale 2023  
du 3 avril au 28 octobre

Rhumatologie  
Voies Respiratoires et Voix  
Fibromyalgie  
Covid long



# Allevard, la station thermale spécialisée en Rhumatologie, Voies Respiratoires et Voix, Fibromyalgie et Covid long

## Sommaire

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Allevard-les-Bains : votre station « Respiration » .....              | 5  |
| Les 5 raisons de venir aux Thermes d'Allevard .....                   | 6  |
| L'eau thermale d'Allevard .....                                       | 8  |
| Les cures thermales conventionnées .....                              | 10 |
| La cure conventionnée Rhumatologie (RH) .....                         | 12 |
| La cure conventionnée Voies Respiratoires (VR) .....                  | 13 |
| Les programmes complémentaires .....                                  | 14 |
| Le programme Mieux Respirer pour rester en Forme <b>NOUVEAU</b> ..... | 16 |
| Le programme Sérénité .....                                           | 17 |
| Le programme d'Éducation à la Santé<br>Fibromyalgie Initial .....     | 18 |
| Le programme d'Éducation à la Santé<br>Fibromyalgie Avancé .....      | 19 |
| Le programme d'Éducation à la Santé Covid long .....                  | 20 |
| J'organise ma cure thermale .....                                     | 21 |
| Les Cures Santé 6 jours .....                                         | 22 |
| La Cure Santé Covid long 6 jours .....                                | 24 |
| La Cure Santé Douleurs Articulaires Chroniques 6 jours .....          | 26 |
| La Cure Santé Voies Respiratoires 6 jours .....                       | 27 |
| Le Spa d'Allevard .....                                               | 28 |
| Allevard-les-Bains : profitez pleinement de votre séjour .....        | 30 |





NOUVEAU

Retrouvez les Journées  
de la Respiration  
les 16 et 17 juin 2023



NOUVEAU

Agrémentez votre cure thermique  
conventionnée avec le nouveau  
programme complémentaire  
« Mieux Respirer pour rester en  
Forme »

## Allevard-les-Bains : Votre station « Respiration »

La station thermale d'Allevard, où l'on vous apprend à respirer, vous accueille pour un bol d'air pur au cœur des Alpes.

Située entre Grenoble en Isère et Chambéry en Savoie, Allevard est la **station thermale de référence** dans le traitement des voies respiratoires depuis 1849. Notre application **RespiRelax+** complète ce savoir-faire et vous accompagne au quotidien dans le monde entier depuis 2012.



### RespiRelax+

- + de 2 millions de téléchargements
- vous accompagne depuis plus de 10 ans
- disponible sur App Store et Google Play

Les Thermes continuent, encore aujourd'hui, d'innover en développant de nouveaux protocoles basés sur la **respirologie**.

Cette année, pour faire suite au succès des Journées de la Respiration, organisées conjointement avec le respirologue Y.-V. Davroux, les Thermes vous proposent un **nouveau programme Mieux Respirer pour rester en Forme**.

Ce programme, **complémentaire** à votre cure thermique conventionnée ou à votre Cure Santé 6 jours, allie **respiration et relaxation** (voir page 16).





# Les 5 raisons de venir aux Thermes d'Allevard

## Une eau soufrée unique aux nombreuses vertus

1

Avec une concentration exceptionnelle en soufre et en sulfates, l'eau d'Allevard agit directement sur le renforcement de vos articulations mais aussi sur l'ensemble de la muqueuse respiratoire.

Puisée à 190 mètres de profondeur au cœur du massif alpin, elle est exempte de toute pollution.

## Nos expertises : la Rhumatologie (RH) et les Voies Respiratoires (VR)

2

Rhumatismes, arthrose, maux de dos... L'eau thermale soulage naturellement les rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs ainsi que les douleurs liées à l'âge.

3

## Mieux RESPIRER pour RESTER EN FORME !

NOUVEAU

Pour vous accompagner dans la récupération de vos capacités au quotidien, les Thermes d'Allevard vous proposent désormais le programme « **Mieux Respirer pour rester en Forme** ». Ce dernier est complémentaire à l'ensemble des cures conventionnées et Cures Santé 6 jours.

4

## Des protocoles uniques pour le traitement de la fibromyalgie et du Covid long

Les Thermes d'Allevard sont reconnus pour leurs procédés innovants qui associent des pratiques thérapeutiques pluridisciplinaires. Une expertise reconnue a permis la mise en place de 3 programmes d'Éducation à la Santé traitant durablement la Fibromyalgie et les symptômes de Covid long.

5

## Une équipe attentive et expérimentée pour vous accompagner

Expertises, soins, accueil et environnement sont les principales raisons pour lesquelles la station est plébiscitée. Une atmosphère familiale où l'écoute et le suivi de chaque curiste sont privilégiés.



# L'eau thermale d'Allevard

Des propriétés uniques au service de votre santé

## Une eau parmi les plus sulfurées au monde

Sa richesse en soufre, son pH neutre et sa forte minéralisation expliquent la puissance de ses vertus thérapeutiques.

Son état gazeux constitue aussi un avantage pour l'appareil digestif qui supporte mal les cures de boisson.

## Voies respiratoires : une eau thermale aux effets protecteurs

L'eau d'Allevard a un effet trophique, désinfectant, antiallergique, immunostimulant sur la muqueuse respiratoire.

Elle est particulièrement adaptée dans le traitement des maux liés à la pollution atmosphérique, aux allergies et au stress oxydatif.

À l'état gazeux, sa forte concentration en produits sulfureux la rend idéale pour les inhalations et ajoute un effet relaxant pour les affections spasmodiques telles que l'asthme.

## Rhumatismes : une eau thermale favorisant la mobilité articulaire

En rhumatologie, la minéralisation de l'eau thermale d'Allevard apporte une **amélioration de la circulation périarticulaire**.

Associée aux techniques de soins, elle a une **action sédative sur les douleurs inflammatoires ou dégénératives**. Elle favorise la libération de la mobilité des membres ou de la colonne vertébrale.

## Fibromyalgie : une eau thermale antidouleur

L'eau thermale d'Allevard, utilisée en traitement quotidien, **calme les douleurs et diminue les raideurs** grâce à sa concentration en sulfates et en soufre.

## Covid long : une eau bénéfique pour l'organisme

Une fatigue persistante, des douleurs chroniques, des difficultés respiratoires, des troubles digestifs ou encore du goût et de l'odorat, sont autant de symptômes du Covid long.

L'eau thermale d'Allevard, grâce à son action reconnue sur l'organisme (sphère ORL, voies respiratoires, articulations) constitue un **véritable traitement curatif**.







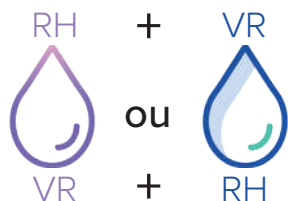
## Les Cures thermales conventionnées

Des propriétés uniques pour soulager vos rhumatismes et vos voies respiratoires

- La cure thermique Rhumatologie 18 jours (RH)
- La cure thermique Voies Respiratoires 18 jours (VR)

### BON À SAVOIR

- La cure thermique double orientation 18 jours (RH+VR ou VR+RH)



#### CURE DOUBLE ORIENTATION

L'opportunité de soulager vos maux durablement et de bénéficier d'un parcours de soins des plus confortables;

Programmes complémentaires compatibles avec les Cures conventionnées 18 jours (voir pages 14 à 20)

- Programme Mieux Respirer pour rester en Forme NOUVEAU  
(en complément de la cure VR et/ou RH)
- Programme Sérénité  
(en complément de la cure VR et/ou RH)
- Programmes d'Éducation à la Santé - Fibromyalgie  
(en complément de la cure RH)
- Programme d'Éducation à la Santé - Covid long  
(en complément de la cure VR et/ou RH)

Pour réserver ces cures, remplissez le formulaire de réservation papier, ou en ligne sur le site internet [www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com) ou contactez-nous au 04 76 97 56 22.





## Cure conventionnée Rhumatologie (RH)

Apaisez vos rhumatismes et  
retrouvez de l'élan vital

Arthrose, sciatique, syndromes polyalgiques... la cure thermale Rhumatologie d'Allevard apaise naturellement les douleurs de l'âge, les rhumatismes inflammatoires ou dégénératifs. Cette cure est également recommandée pour une récupération fonctionnelle plus rapide à la suite d'interventions chirurgicales.

### Les soins dispensés aux Thermes d'Allevard

- La gymnastique en piscine d'eau thermale
- La piscine à jets d'eau thermale
- L'aérobain
- Le bain-douche en immersion
- Les illutations (applications d'argile)
- Le massage sous affusion\*
- La douche générale
- La douche au jet
- Les étuves
- L'émanatorium
- Compresses d'eau thermale froide

### Accès à la salle de repos

#### Les points forts

- + Une eau riche en sulfates
- + Prévient la dégradation articulaire
- + Agit sur le renforcement des cartilages

**En complément de cette cure**, il est également possible de suivre les programmes Mieux Respirer pour rester en Forme, Sérénité ou encore les programmes d'Éducation à la Santé Fibromyalgie et Covid long.

\*Selon disponibilité



## Cure conventionnée Voies Respiratoires (VR)

Diminuez les symptômes liés  
aux maladies respiratoires chroniques

Otites, sinusites, angines, asthme, maladies respiratoires chroniques... La cure thermale Voies Respiratoires d'Allevard diminue les infections répétitives, limite la prise de médicaments et nettoie les muqueuses des voies respiratoires en profondeur.

### Les soins dispensés aux Thermes d'Allevard

- Les inhalations froides ou chaudes
- La rééducation respiratoire
- Le gargarisme
- Le bain de nez à la pipette
- L'irrigation nasale
- Le humage
- L'aérosol sonore
- La douche au jet (pour les enfants : bain d'eau thermale)
- Les pulvérisations

#### Les points forts

- + Une eau soufrée, majoritairement à l'état gazeux
- + Traite la sphère ORL en profondeur
- + Agit sur l'intégralité de l'arbre respiratoire

**En complément de cette cure**, il est également possible de suivre les programmes Mieux Respirer pour rester en Forme, Sérénité ou le programme d'Éducation à la Santé Covid long.





## Les Programmes complémentaires

Optimisez votre cure thermale

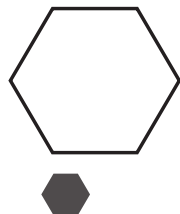
Ces programmes, complémentaires à une cure conventionnée, vous sont dispensés dans le cadre d'une cure voies respiratoires, rhumatologie ou double orientation.

Le programme **Mieux Respirer pour rester en Forme** est également compatible avec les Cures Santé.

Ils sont soumis à un supplément non pris en charge par l'Assurance Maladie.

Pour réserver ces programmes, plusieurs possibilités :

- remplissez le formulaire de réservation papier
- réservez en ligne sur le site internet [www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)
- téléphonez au 04 76 97 56 22



NOUVEAU

Mieux Respirer  
pour rester  
en Forme

Sérénité

Fibromyalgie\*

Covid long\*



\*Programme d'Éducation à la Santé





## Programme Mieux Respirer pour rester en Forme 6 jours **NOUVEAU**

Développez vos capacités respiratoires

Programme compatible avec l'ensemble des cures thermales conventionnées en simple ou double orientation et avec les Cures Santé 6 jours.

Élaboré avec l'expertise de Y.-V. Davroux, respithérapeute, ce programme a pour objectifs de vous **apaiser** par des techniques de respiration et de **renforcer vos capacités respiratoires**.

La respithérapie permet également de retrouver équilibre et bien-être en maîtrisant ses émotions et en luttant contre la fatigue.

### Ateliers de respirologie (en salle ou en extérieur)

- 6 ateliers d'une heure pour les cures thermales conventionnées 18 jours
- 3 ateliers d'une heure pour les Cures Santé 6 jours

Thématiques des ateliers : gestion du stress, renforcement de la capacité respiratoire, troubles du sommeil (insomnie, apnée du sommeil)

**Durée** : 6 jours\*

**Tarif** : 108 € en complément d'une cure thermique conventionnée (VR, RH ou double orientation) ou 54 € en complément d'une Cure Santé 6 jours

\*Disponible toute la saison thermique, non pris en charge par l'Assurance Maladie

### Journées de la Respiration

Ateliers thématiques animés par Yves-Vincent DAVROUX  
les **16 et 17 juin 2023**  
aux Thermes d'Allevard



## Programme Sérénité

Accès illimité au Spa, y compris entre vos soins conventionnés

### Les atouts

- + Gagnez en confort entre vos soins thermaux
- + Profitez de l'accès direct depuis l'espace des soins conventionnés
- + Optimisez votre séjour tout en reprenant une activité physique régulière

### • Espace Détente

Relaxez-vous dans le grand jacuzzi, ressourcez-vous dans le sauna et le hammam, évadez-vous avec la douche sensorielle, profitez de la tisanerie et de la salle de repos pour prolonger la détente tout en admirant la vue sur le parc thermal.

### • Espace Forme

Cours collectifs encadrés par un éducateur sportif et accès à la salle de cardiotraining avec vue sur le parc thermal.

Tarifs\* : **180 € les 18 jours** (Accès Espace Détente)

**245 € les 18 jours** (Accès Espaces Détente et Forme)

\*Non pris en charge par l'Assurance Maladie



## Programme d'Éducation à la Santé Fibromyalgie Initial

Soulagez vos douleurs et adoptez les bonnes pratiques pour améliorer votre qualité de vie

### Réunion d'accueil

#### Consultations

- 1 bilan des compétences acquises en fin de cure

#### Activité physique et Bien-être

- 8 séances d'activité physique
- 6 accès à l'Espace Détente et l'Espace Forme du Spa d'Allevard

#### Conférences et ateliers collectifs (9 séances)

- 2 groupes de parole
- 1 conférence nutrition et 1 atelier de cuisine
- 3 ateliers dédiés à la gestion des émotions
- 3 ateliers de méditation, pleine conscience et cohérence cardiaque

#### Suivi postcure de 6 mois (par échanges de mails)

- Fréquence : à 1 mois, 3 mois et 6 mois après la cure

#### Soins complémentaires

- |                                           |                                        |
|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| - 9 séances de Bol d'Air                  | - 3 séances de lunettes Psio           |
| - 2 séances de magnétothérapie corporelle | - 3 séances d'Hydrojet Wellness System |
| - 2 massages énergétiques                 |                                        |

**Tarif du programme : 295€** (non pris en charge par l'Assurance Maladie)  
À effectuer pendant la cure conventionnée de 3 semaines.

Dates de début de programme (12 personnes maximum par session) :  
10/04 • 01/05 • 22/05 • 12/06 • 03/07 • 24/07 • 28/08 • 18/09 • 09/10



## Programme d'Éducation à la Santé Fibromyalgie Avancé

Pour aller plus loin dans la maîtrise de votre syndrome

### Réunion d'accueil

#### Consultations

##### • 2 séances individuelles

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

#### Activité physique et Bien-être

- 6 séances encadrées, dont 3 activités de plein air
- 6 accès à l'Espace Détente et Espace Forme du Spa d'Allevard

#### Ateliers collectifs

4 séances au choix parmi des ateliers de méditation, psychologie et nutrition

#### Suivi postcure (sous forme de newsletter)

#### Soins complémentaires

##### TRONC COMMUN

- 2 massages énergétiques
- 4 séances d'Hydrojet Wellness System
- 9 séances de Bol d'Air

##### AU CHOIX

- 1 séance de lunettes Psio
- 3 séances de magnétothérapie corporelle

**Tarif du programme : 295€** (non pris en charge par l'Assurance Maladie)  
À effectuer pendant la cure conventionnée de 3 semaines.

Dates de début de programme (12 personnes maximum par session) :  
10/04 • 01/05 • 22/05 • 12/06 • 03/07 • 24/07 • 28/08 • 18/09 • 09/10





## Programme d'Éducation à la Santé Covid long

Récupérez vos capacités après la Covid

### Les Thermes d'Allevard sont pionniers dans le traitement du Covid long.

Ce programme d'Éducation à la Santé a été élaboré avec le Dr Claire Cracowski, Pneumologue au CHU de Grenoble et Médecin Conseil auprès des Thermes.

Unique et innovant, il implique **une équipe pluridisciplinaire** composée d'un diététicien et d'un éducateur sportif, d'un médecin et d'un psychologue.

Il se déroule en plusieurs étapes :

#### 2 entretiens individuels avec un diététicien et un éducateur sportif

#### 3 ateliers collectifs au choix

Ateliers déterminés lors du premier entretien individuel, animés par le diététicien, la psychologue ou le médecin

#### 8 séances d'activité physique adaptée (dont une en accès libre)

Dont 2 séances d'étirements-relaxation et cohérence cardiaque

#### 2 séances pour apprendre à respirer, se détendre, se recentrer

- 2 séances de méditation de pleine conscience

#### 1 suivi postcure à 1 mois, 3 mois et 6 mois après votre retour chez vous

Pour entretenir votre motivation et évaluer l'avancement de vos objectifs

**Tarif : 300€** (non pris en charge par l'Assurance Maladie)

À effectuer pendant la cure conventionnée de 3 semaines.

Dates de début de programme :

10/04 • 22/05 • 24/07 • 09/10

## J'organise ma cure thermale

Préparez votre séjour aux Thermes d'Allevard étape par étape



1

Mon médecin me prescrit une cure thermale

2

Je demande ma prise en charge auprès de l'Assurance Maladie

3

Je réserve ma cure, mon programme complémentaire éventuel et mon rdv avec le médecin thermal

4

Je réserve mon hébergement

5

Je mets les indispensables dans ma valise : sandales, maillot et bonnet de bain, tenue de sport et serviette...

6

À mon arrivée en cure : j'effectue ma consultation avec le médecin thermal

7

Suivi médical de ma cure (2 rdv de suivi au cours des 18 jours)



## Les Cures Santé 6 jours

Les bienfaits de l'eau thermale d'Allevard  
le temps d'un court séjour

Si vous n'avez pas 3 semaines à consacrer à une cure thermale, et que vous souhaitez bénéficier de l'expertise des Thermes d'Allevard dans la prise en charge de votre pathologie, nos Cures Santé 6 jours sont faites pour vous.

**Elles incluent l'accès libre au Spa d'Allevard avec ses Espace Détente et Espace Forme.**

**La Cure Santé Voies Respiratoires nécessite une prescription médicale,** contrairement aux Cures Santé Covid long ou Douleurs Articulaires Chroniques.

**Ces cures ne sont pas conventionnées par la Sécurité Sociale et sont à la charge du curiste.**

- Cure Covid long 6 jours
- Cure Douleurs Articulaires Chroniques 6 jours
- Cure Voies Respiratoires 6 jours

Ces cures sont compatibles avec le programme complémentaire ***Mieux Respirer pour rester en Forme*** (exceptée la Cure Covid long).

Pour réserver ces cures, remplissez le formulaire de réservation papier, ou en ligne sur le site internet [www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com) ou contactez-nous au 04 76 97 56 22.







## Cure Covid long 6 jours

Programme combinant soins thermaux, ateliers et activités complémentaires pour retrouver la forme en douceur.

### Soins Thermaux

6 soins thermaux par jour : 4 soins ORL et 2 soins rhumatologie

### 3 accès à l'Espace Détente du Spa

### Consultations

- 1 consultation de début de cure avec un médecin thermal
- 2 consultations individuelles en début et fin de séjour avec un diététicien et un éducateur sportif

### Activités complémentaires

- 4 séances d'activités physiques douces et progressives

### Ateliers

2 ateliers au choix parmi :

- Aiguiser ses sens (odorat, goût) en pleine conscience
- Organiser ses repas au quotidien
- Atelier culinaire : Alimentation anti-inflammatoire
- Améliorer son confort digestif
- Gérer les effets du Covid long
- Échanger autour du Covid long

### 1 séance de méditation de pleine conscience

**Durée :** 6 jours

**Tarif :** 725€

Dates de début de programme : **10/04 • 22/05 • 24/07 • 09/10**

Non pris en charge par l'Assurance Maladie. Certificat médical de non contre-indication aux soins thermaux et activités physiques demandé.







## Cure Douleurs Articulaires Chroniques 6 jours

Retrouvez votre souplesse et votre mobilité

Cette cure a été conçue pour soulager rapidement et durablement vos rhumatismes grâce à la richesse exceptionnelle en soufre de l'eau thermale d'Allevard. **En choisissant cette cure, vous bénéficiez d'un accès libre au Spa d'Allevard pendant toute la durée du programme.**

### Soins thermaux

- 6 applications d'argile
- 6 bains douches en immersion
- 3 séances de mobilisation en piscine
- 3 séances d'hydrojet en piscine
- 3 douches générales

### Ateliers

- 6 ateliers de remise en mouvement par un éducateur d'Activité Physique Adaptée
- Conférence « Arthrose, alimentation et activité physique »

### Bien-être

- Un massage de 30 min au Spa d'Allevard
- Libre accès à l'Espace Détente du Spa d'Allevard
- Libre accès à l'Espace Forme : cours collectifs et salle de cardiotraining

**Durée :** 6 jours

**Tarifs :** 440 € (Cure Santé seule)

494 € avec le programme Mieux Respirer pour rester en Forme

Disponible toute la saison thermale, non pris en charge par l'Assurance Maladie

## Cure Voies Respiratoires 6 jours

Préservez et soulagez vos voies aériennes

Le protocole de cette cure permet de nettoyer, d'apaiser et de renforcer le système respiratoire pour une meilleure respiration. **En choisissant cette cure, vous bénéficiez d'un accès libre au Spa d'Allevard pendant toute la durée du programme.**

### Soins thermaux

- 6 soins par jour choisis **selon la prescription du médecin thermal** à votre arrivée (consultation à la charge du patient) : inhalations froides ou chaudes, gargarisme, bain de nez à la pipette, irrigation nasale, humage, aérosol sonique, douche au jet, pulvérisation
- 3 séances de mobilisation en piscine

### Ateliers

- 2 ateliers de remise en mouvement par un éducateur d'Activité Physique Adaptée

### Bien-être

- 2 massages de 30 min au Spa d'Allevard
- Libre accès à l'Espace Détente du Spa d'Allevard
- Libre accès à l'Espace Forme : cours collectifs et salle de cardiotraining

**Durée :** 6 jours

**Tarifs :** 440 € (Cure Santé seule)

494 € avec le programme Mieux Respirer pour rester en Forme

Disponible toute la saison thermale, non pris en charge par l'Assurance Maladie



## Le Spa d'Allevard

Votre parenthèse relaxante

### Les atouts de l'Espace Détente

- + Un accès direct depuis l'espace des soins conventionnés
- + De nombreux équipements et prestations : grand jacuzzi, hammam, sauna, douche sensorielle, espace relaxation avec tisanerie
- + Des cures Beauté et Bien-Être pour un moment de détente absolue
- + Une large gamme de soins utilisant les bienfaits de l'eau thermale

### Les atouts de l'Espace Forme

- + Une salle de cardiotraining avec vue sur le parc thermal
- + Une salle d'activité physique dédiée aux cours collectifs avec un éducateur sportif

**Accès illimité avec le programme Sérénité 18 jours** (voir page 17)

#### Tarifs de l'Entrée Spa :

Espace Détente : 24€ / Espaces Détente + Forme : 30 €

**Tarif 6 Entrées Spa : 120 €**

**Accès à l'Espace Forme : 15 €**

Renseignements : [spa@thermes-allevard.com](mailto:spa@thermes-allevard.com) ou 04 76 45 03 32







## Allevard-les-Bains :

Profitez pleinement de votre séjour

Le village d'Allevard vous accueille dans un cadre naturel d'exception, au pied du massif de Belledonne.

- Toutes les semaines, découvrez le programme d'animations de l'Office de Tourisme avec de nombreuses activités : balades, ateliers, conférences, concerts...
- Tout l'été, profitez des marchés nocturnes pour découvrir le meilleur du terroir local.
- Profitez de la nature environnante : sentiers de Belledonne (tous niveaux), lacs et espaces naturels d'exception.
- Location de VTT à assistance électrique, parapente, cinéma, casino et autres activités pour agrémenter votre séjour à Allevard.



### Événements de l'été 2023\* :

**LES FOLLES JOURNÉES DU CLOWN**  
du 18 au 21 mai

**MARCHÉ NOCTURNE**  
du 13 juin au 12 septembre tous les mardis

**JOURNÉES DE LA RESPIRATION**  
16 et 17 juin (ateliers gratuits ouverts à tous)

**FESTIVAL ALLEVARD EN MUSIQUE**  
du 21 au 24 juin

**PLACE AUX CONCERTS**  
du 30 juin au 15 septembre tous les vendredis



**OPÉRASTAGE**  
du 6 au 16 juillet

**BARBECUES DANSANT DU COLLET**  
du 10 juillet au 21 août tous les lundis

**ESTIVALES DU COLLET**  
du 12 juillet au 16 août tous les mercredis

**BALS DE L'ÉTÉ**  
du 22 juillet au 19 août tous les samedis

**FESTIVAL ALLEVARD EN IMAGES**  
du 31 juillet au 4 août

**ÉCHAPPÉE BELLE**  
du 25 au 27 août

\*Dates sujettes à modification et sous réserve de confirmation de l'Office de Tourisme d'Allevard

Plus de renseignements sur : [www.allevard-les-bains.com](http://www.allevard-les-bains.com)



# Informations pratiques

Les Thermes et le Spa d'Allevard sont ouverts  
du lundi au samedi du 3 avril au 28 octobre 2023

## Réservations

Par courrier ou en ligne : [www.thermes-allevard.com](http://www.thermes-allevard.com)

Une documentation peut être envoyée sur demande en contactant le : 04 76 97 56 22

## Contact

Les Thermes d'Allevard

6 avenue des Bains

38580 Allevard

**Tél. :** 04 76 97 56 22

[contact@thermes-allevard.com](mailto:contact@thermes-allevard.com)

## Hébergements

La centrale de réservation de l'Office de Tourisme du Pays d'Allevard :

04 76 45 89 92

ou [www.allevard-les-bains.com](http://www.allevard-les-bains.com)

## Accès

En voiture

- Depuis Grenoble, autoroute A41, sortie N°23 (Le Touvet)
- Depuis Chambéry, autoroute A41, sortie N°22 (Pontcharra)

En train

- TGV Paris - Grenoble (3h),
- TGV Lille - Grenoble (4h25) puis autobus, ligne 6 200

En avion

- Aéroport Lyon-Saint-Exupéry (140 km)
- Aéroport Grenoble-Isère (90 km)

La Région, Partenaire des Thermes d'Allevard



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes