Office de **Tourisme** www.contrex-minceur.com

> **Réservations, informations*** (soins, séjours, tourisme, activités, groupes et CE, Parenthèse bien-être...)

> **Mini-golf*** Rens au 03 29 08 08 68

> **Service de navettes*** Rens au 03 29 08 08 68

> **Consultations avec la diététicienne à l'Office de Tourisme :** sur RDV à l'OT (Enquête alimentaire et conseils personnalisés)

> **Rigologie, conférences nutrition et diététiques, escapades, bowling, ateliers créatifs, initiation danse Country**

> **Visites guidées, sentier culturel, jeux pour enfants...***

> **Accès wifi gratuit***

> **Location vélos*** VTC et VAE avec panier, casque, antivol (Caution demandée)

> **Boutique*** (produits lorrains, idées cadeaux...)

* *Toute l'année*

infos **utiles**

- **Rdv chez Stan** - Chaque vendredi, de mai/juin à sept - Concerts, spectacles... Gratuit, ouvert à tous
- **PAVILLON DES SOURCES :** ouvert de 10h à 12h et de 15h à 19h
- **ESPACE ANDRÉE CHEDID** - Rue Jean Moulin - 03 29 07 62 11
- **CASINO :** Cinéma, exposition, soirées thématiques, théâtre, black jack, machines à sous 03 29 08 01 14
- **BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE** : du lundi au samedi de 14h à 19h (Tél. 03 29 08 18 12)
  Mercredi : de 9h à 12h et de 14h à 19h - Accès internet
  Biblio-tricot : chaque vendredi de 14h à 19h
- **A NE PAS MANQUER À VITTEL :**
  la Vigie de l'Eau, le Musée du Patrimoine et du Thermalisme, les Jardins du Petit Vair
  la confiserie Délisvosges, le centre équestre, le parc thermal, les golfs
- Sentier balisé VTT ou pédestre, des lacs au parc de Vittel : (6 km) + nombreux sentiers balisés sur le territoire (disponibles à l'Office de Tourisme et sur www.contrex-minceur.com)

Légende :
- ✍ Inscription aux activités à l'Office de Tourisme du lundi au vendredi - 9h-12h/14h-18h
- 🚌 Déplacement en bus
- ☺ Navette fitness 15 mn avant le cours, départ Espace Stanislas
- € Supplément à régler à l'Office de Tourisme (Espèces ou chèque)

OMS Contrexéville

Destination Vittel-Contrexéville

programme des animations

Bienvenue à Contrexéville !

L'Office Municipal des Sports et l'Office de Tourisme sont heureux de vous accueillir et de vous présenter, chaque lundi à 14h15 au Casino, leur programme hebdomadaire d'activités, accessibles à tous sur présentation de votre bracelet (forfait) ou de tickets en vente à l'Office de Tourisme.*

Bonne semaine !

* *de sports, loisirs, gestion du stress.*

Horaires Office de Tourisme :

Toute l'année
Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h
D'avril à octobre
Le dimanche de 15h à 18h
Les jours fériés de 10h à 12h et de 15h à 18h
(Sous réserve de modifications)

Tél. 03 29 08 08 68 • info@contrex-minceur.com

votre semaine

Du lundi 30 avril au dimanche 6 mai 2018

photo : ToucanToucan

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
Lundi 30 avril			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	RAPHAEL
9h à 9h30	Abdos	Thermes	
14h15 à 15h	Accueil et infos du séjour	Esp.Stanislas	JULIEN
15h15 à 16h45	Promenade pédestre ✍		
15h30 à 16h	Elastiques ☺		RAPHAEL
16h à 16h30	Circuit training ☺		
16h30 à 17h	Zumba ☺		
17h30 à 18h15	Yoga	Thermes	BENOIT
18h30 à 19h	Gym douce		NICOLAS
Mardi 01 mai			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	JULIEN
9h à 9h30	Pilates	Thermes	
14h15 à 16h45	Marche Nordique ✍ 🚌	Esp.Stanislas	
14h30 à 16h	Badminton ✍		NICOLAS
16h30 à 17h	Abdos fessiers	Thermes	
17h à 17h30	Elastiques		
17h30 à 18h	Atelier équilibre		
18h à 18h30	Stretching		
Mercredi 2 mai			
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Esp.Stanislas	JULIEN
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses	Thermes	
14h30 à 15h	Initiation vélo assistance électrique ✍	Esp.Stanislas	JULIEN
14h30 à 16h30	Promenade pédestre découverte ✍ 🚌		STEPHANIE
15h à 16h	Balade vélo assistance électrique ✍		JULIEN
15h30 à 17h	Atelier "conseils visage et corps" ✍	Thermes	Esthéticiennes
16h à 16h30	Pilates ☺	Esp.Stanislas	RAPHAEL
16h30 à 17h	Stretching ☺		
16h45 à 18h45	Golf ✍ 🚌		JULIEN
17h à 17h30	Body coaching ☺		RAPHAEL
18h à 18h45	Yoga	Thermes	BENOIT

Jeudi 3 mai			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	NICOLAS
9h à 9h30	Stretching	Thermes	
14h à 17h	Marche en forêt de Darney ✍ 🚌	Esp.Stanislas	FABIEN
14h15 à 18h	Escapade : visite producteur de spiruline (7 €) ✍ 🚌 : Office du Tourisme		RDV
14h30 à 15h30	Escalade ☺ ✍	Esp.Stanislas	JULIEN
16h à 16h30	Spinning ☺		
16h30 à 17h	Body sculpt ☺		
17h à 17h30	Swissball ☺		
17h15 à 18h15	Conférence diététique ✍ "La face cachée des aliments"		Esp Stanislas
18h à 18h30	Atelier équilibre	Thermes	JULIEN
18h30 à 19h	Gym douce		
19h15 à 20h30	Baptême de plongée	C.P.O Vittel	
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers ✍	Happy Bowling Contrexéville	
Vendredi 4 mai			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	RAPHAEL
9h à 9h30	Bras Buste Epaules	Thermes	
14h à 15h	Gym d'entretien ☺	Esp.Stanislas	
14h à 17h	Randonnée pédestre ✍		FABIEN
14h15 à 15h15	Conférence diététique ✍ "menus équilibrés au quotidien"		Esp. Stanislas
14h15 à 16h15	Promenade pédestre ✍ 🚌		STEPHANIE
15h à 15h30	Zumba ☺		RAPHAEL
15h à 17h	Balade à cheval (10€) ✍ 🚌		Haras Rd Pré
15h30 à 16h	Pilates ☺		RAPHAEL
17h30 à 18h	Sophrologie	Thermes	Mary-France
18h à 18h30	Do in auto massage		
Samedi 5 mai			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	SEBASTIEN
9h à 9h30	Medecine Ball	Thermes	
14h15 à 16h45	Marche découverte géocaching ✍ 🚌	Esp.Stanislas	STEPHANIE
14h30 à 15h15	Body barre ☺		SEBASTIEN
15h20 à 15h50	Elastiques ☺		
15h55 à 16h25	Swissball ☺		
16h30 à 17h	Stretching ☺		
17h30 à 18h45	Tir à l'arc ✍		STEPHANIE