


Lundi 19 février au dimanche 25 février

Lundi 19 février			
HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ-VOUS	ANIMATEURS
9h30 à 10h	Accueil - infos du séjour et visite des thermes et de la station	Thermes	JEAN LOUIS
10h20 à 11h20	Abdos fessiers ☺		MALICK
11h25 à 11h55	Stretching ☺		
14h30 à 15h	Relaxation		
15h à 15h30	Atelier vittoz		Mary-France
20h30 	L'Agence 7ème Art rend hommage à Lino Ventura avec le film : "100 000\$ au soleil" d'Henri Verneuil - Cinéma du Casino Adulte 9€ - Enfant -12 ans 6,50 €		
Mardi 20 février			
9h30 à 11h30	Marche nordique 🚶🚲	Thermes	NICOLAS
10h à 12h	Atelier "Conseils Visage et Corps" 🚶		Esthéticiennes
14h à 16h	Atelier initiation à l'art du vitrail par fusion du verre (fusing) 🚶 15€/pers	RDV Espace A.Chedid	
14h30 à 15h	Fesses abdos cuisses	Thermes	MALICK
15h à 15h30	Gym douce		
Mercredi 21 février			
9h30 à 10h	Body barre ☺	Thermes	SUZY
9h30 à 12h30	Atelier bien-être avec Christelle LAMBLIN - 🚶 (La veille) "Amma assis" - séance de 30 min - Tarif : 29 € "Réflexologie palmaire" - séance d'1h10 - Tarif : 55 €		
10h20 à 10h50	Abdos-fessiers ☺		SUZY
10h50 à 11h30	Pilates ☺		
14h30 à 15h	Sophrologie		
15h à 15h30	Relaxation allongée		
Jeudi 22 février			
9h30 à 12h	Marche nordique en forêt de Darney 🚶🚲	Thermes	NICOLAS
14h30 à 15h	Détente équilibre		
15h à 15h30	Elastiques		
20h30 à 21h30	Bowling 🚶 4,70 €/pers tout compris		Happy Bowling



POUR LES COURS EN SALLE

MERCI D'APPORTER DES BASKETS PROPRES TIREES DU SAC

Vendredi 23 février

9h30 à 11h30	Marche géocaching ☞ 🚶	Thermes	CELINE
9h30 à 12h30	Atelier bien-être avec Christelle LAMBLIN - ☞ (La veille) "Amma assis" - séance de 30 min - Tarif : 29 € "Réflexologie palmaire" - séance d'1h10 - Tarif : 55 €		
10h à 10h45	Step ☺	Thermes	NICOLAS
11h à 11h45	Cocktail fitness ☺		
14h30 à 15h	Sophrologie		MARY-France
15h à 15h30	Do In - Auto massage		

Samedi 24 février

8h30 à 18h	Sortie raquettes Hautes Vosges ☞ 🚶	Off de Tour.	YELIZ
10h à 10h30	Body aéro ☞ ☺	Thermes	SEBASTIEN
10h35 à 11h05	Fesses abdos cuisses ☞ ☺		
11h10 à 11h40	Spinning ☞ ☺		
14h30 à 15h15	Body barre ☞ ☺		
15h20 à 15h50	Elastiques ☞ ☺		
15h55 à 16h25	Swissball ☞ ☺		
16h30 à 17h	Stretching ☞ ☺		

A NE PAS MANQUER A CONTREXEVILLE



NAVETTE Navig'EAUX - 2€ le trajet/pers

Renseignements à l'Office de Tourisme au 03 29 08 08 68

Association La Toupie : Carte d'adhésion 5€/adulte, accès à toutes les activités

Atelier informatique, cours d'anglais. Cinéclub, etc...Rens : 03 29 07 62 44

Bibliothèque Municipale A. Malraux au 0329081812: du 2 au 28/02 - Exposition de

l'artiste plasticienne Véronique Bart "Du carnet de voyage au livre textile"

Du lundi au samedi 14h/19h et mercredi 9h/12h-14h/19h - Entrée libre

Le 23/02 - 14h/19h - Atelier de création d'un livre textile "Au bout d'un fil, une vie" ☞

Samedi 24 : 21h théâtre musical "Les chroniques d'Outre-tombe". De votre vivant, n'avez-vous jamais eu l'opportunité de rencontrer un croque-mort ? Avant qu'il ne soit trop tard, faites connaissance avec Firmin et Hector ! Bar de la Paix - Réservations au 03 29 08 90 66

Dimanche 25 : 14h - Loto "Association les enfants du Sénégal" - Espace A. Chedid.

Restauration sur place, boissons, pâtisseries, sandwiches. Ouverture des portes à 13h

Réservation souhaitable au 03 29 07 21 81 / 06 83 52 79 94

A NE PAS MANQUER A VITTEL

Jeudi 22 : Conférence "Les espionnes célèbres"

Conférencier Mr Pierre Tache - Espace Alhambra - Infos 03 29 08 25 90

Dimanche 25 : 15h Heure du Conte - Contes classiques, il était une fois...pour petites oreilles

A partir de 3 ans - Ouvert à tous - Bibilothèque-médiathèque - Gratuit - Infos 0329089853

Du vendredi 23 au dimanche 25 : Championnats de France jeunes de Tir à l'arc

Centre de préparation Omnisports - Infos www.ffta.fr