

photo : ToucanToucan

Lundi 23 avril			
HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	RAPHAEL
9h à 9h30	Abdos	Thermes	
14h15 à 15h	Accueil et infos du séjour		Esp.Stanislas
15h à 17h	Ateliers croisés Qi gong/percussions ☺☹	ISABELLE	
15h15 à 16h45	Promenade pédestre ☺	Thermes	JULIEN
15h30 à 16h	Elastiques ☺		MALICK
16h à 16h30	Circuit training ☺	Esp.Stanislas	
16h30 à 17h	Zumba ☺		Thermes
17h30 à 18h	Sophrologie	MARY France	
18h à 18h30	Atelier vittoz : expérience du chocolat	Esp.Stanislas	Vittel Country
20h45 à 22h	Initiation danse country - Gratuit		
Mardi 24 avril			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	YELIZ
9h à 9h30	Médecine ball	Thermes	
14h15 à 16h45	Marche nordique ☺🚲	Esp.Stanislas	STEPHANIE
15h à 15h30	Spinning ☺		Thermes
15h30 à 16h	Body barre ☺	MALICK	
15h30 à 17h	Atelier "Conseils Visage et Corps" ☺ Gratuit	Esp.Stanislas	Esthéticiennes
16h à 16h30	Initiation vélo à assistance électrique ☺		JULIEN
16h à 16h45	Yoga	Thermes	BENOIT
17h à 18h	Méditation guidée ☺		Esp.Stanislas
17h15 à 18h15	Tir à l'arc ☺	ISABELLE	
20h45 à 22h	Conférence nutrition Dr Oury "Obésité" ☺	Esp.Stanislas	
17h30 à 18h	Sophrologie	Thermes	MARY-France
18h à 18h30	Relaxation allongée		
Mercredi 25 avril			
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Esp.Stanislas	YELIZ
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses	Thermes	
14h30 à 15h30	Balade vélo à assistance électrique ☺	Esp.Stanislas	STEPHANIE
14h30 à 16h30	Promenade pédestre découverte ☺🚲		
15h à 16h	Qi gong ☺	Thermes	ISABELLE
16h à 16h30	Pilates ☺	Esp.Stanislas	RAPHAEL
16h à 17h	Badminton (gymnase) ☺☺		YELIZ
16h30 à 17h	Stretching ☺	Thermes	RAPHAEL
16h45 à 18h45	Initiation Golf ☺☺		JULIEN
17h à 17h30	Body coaching ☺	Esp.Stanislas	RAPHAEL
17h30 à 18h	Sophrologie		Thermes
18h à 18h30	Relaxation allongée	MARY-France	

Jeudi 26 avril			
HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	YELIZ
9h à 9h30	Stretching	Thermes	
14h à 17h	Marche en foret de Darney ☺🚲	Esp.Stanislas	FABIEN
14h30 à 15h30	Escalade ☺		JULIEN
14h15 à 17h30/18h	Visite de la distillerie de Bauffremont et des vestiges du château fort. ☺ La veille au plus tard. Tarif 6€/pers. RDV Bureau d'informations touristiques		
16h à 16h30	Initiation vélo à assistance électrique ☺	Esp.Stanislas	JULIEN
16h30 à 17h30	Balade vélo à assistance électrique ☺		
17h15 à 18h15	Conférence Diététique "La face cachée des aliments" ☺ - Espace Stanislas		
18h à 18h30	Atelier équilibre	Thermes	CELINE
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 27 avril			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	RAPHAEL
9h à 9h30	Bras Buste Epaules	Thermes	
14h à 15h	Gym d'entretien ☺	Esp.Stanislas	JULIEN
14h à 17h	Randonnée pédestre ☺		
14h15 à 15h15	Conférence Diététique "Gérer les repas festifs" ☺ - Espace Stanislas		
14h30 à 16h	Promenade pédestre	Esp.Stanislas	STEPHANIE
15h à 15h30	Zumba ☺		RAPHAEL
15h à 17h	Balade à cheval (€) ☺🚲 1h30 de promenade	Thermes	Haras du Rd Pré
15h30 à 16h	Pilates ☺		RAPHAEL
16h à 16h45	Cardio boxe ☺☺	Esp.Stanislas	YELIZ
17h30 à 18h	Stretching		
18h à 18h30	Atelier équilibre	Thermes	
Samedi 28 avril			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	SEBASTIEN
9h à 9h30	Détente Medecine Ball		STEPHANIE
14h15 à 16h45	Marche découverte géocaching ☺🚲	Esp.Stanislas	
15h30 à 16h15	Body barre ☺		
16h20 à 16h50	Elastiques ☺	Thermes	STEPHANIE
16h55 à 17h25	Swissball ☺		
17h30 à 18h30	Tir à l'arc ☺		