





- > **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](http://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)



# 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](mailto:info@contrex-minceur.com)

## votre semaine

**Du lundi 12 au dimanche 18 novembre**

photo : Toucan/Toucan

Lundi 12 novembre			
HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
14h15 à 16h15	Promenade pédestre ☞	Esp.Stanislas	STEPHANIE
17h à 17h30	Pilates	Thermes	JULIEN
17h30 à 18h	Atelier équilibre		
Mardi 13 novembre			
14h à 16h	Atelier initiation à l'art du vitrail par fusion du verre (fusing) - sur inscription au BIT de Contrexéville. 15€/pers - Espace A.Chedid.		
14h à 16h30	Marche nordique ☞ 🚶	Esp.Stanislas	STEPHANIE
14h15 à 19h	Christelle LAMBLIN vous propose « Amma assis » 30 mn 29€ - « Réflexologie palmaire » 1h10 - 55€ - ☞		
15h30 à 17h	Atelier "Conseils visage et corps" sur inscription à l'OT. (Gratuit)	Thermes	Esthéticiennes
16h45 à 18h15	Circuit training (30 min) et Gym douce (30 min)	Esp.Stanislas	STEPHANIE
18h30 à 19h30	Yoga Ashtanga (confirmé) ☞	Thermes	BENOIT
Mercredi 14 novembre			
14h15 à 19h	Christelle LAMBLIN vous propose « Amma assis » 30 mn 29€ - « Réflexologie palmaire » 1h10 - 55€ - ☞		
14h15 à 16h15	Marche en forêt de Darney ☞ 🚶	Espace Stanislas	FABIEN
14h15 à 16h15	Initiation et balade vélo assistance électrique ☞ 🚲		
17h à 17h30	Atelier Equilibre	Thermes	STEPHANIE
17h30 à 18h	Stretching		
<b>POUR INFORMATION ATTENTION</b> : Logo : ☞ Inscription obligatoire la veille Logo : ☺ Présence 15mn avant l'heure de départ			

Jeudi 15 novembre			
HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
14h15 à 16h15	Marche ☞ 🚶	Esp.Stanislas	STEPHANIE
17h à 18h30	Tir à l'arc ☞		
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers ☞	Happy Bowling Contrexéville	
Vendredi 16 novembre			
14h à 15h15	Christelle LAMBLIN vous propose « Amma assis » 30 mn- 29€ - « Réflexologie palmaire » 1h10 - 55€ - ☞		
14h à 15h30	Promenade pédestre ☞ 🚶	Esp.Stanislas	STEPHANIE
16h à 16h30	Swissball ☞	Thermes	SEBASTIEN
16h30 à 17h	Gym douce ☞		
<b>POUR INFORMATION ATTENTION</b> : Logo : ☞ Inscription obligatoire la veille Logo : ☺ Présence 15mn avant l'heure de départ			
A NE PAS MANQUER			
<b>Vendredi 16 novembre</b> : 20h "Concert Punk" organisé par le Centre Social la Toupie Espace A.Chedid, 123 rue Jean Moulin - Tarif : 4€			
<b>Samedi 17 novembre</b> : 14h-17h – Stage initiation vitrail – créer un objet 30x30 avec différentes couleurs de verres – Espace A.Chedid - Tarif : 47€ - infos 06 78 99 61 87.			
<b>Samedi 17 novembre</b> : 20h30 – Festival humoristique « Histoires d'en rire » organisé par la Communauté de Communes Terre d'Eau – « La quiche en 5 actes » par la Compagnie Azimuts. Salle communale de Remoncourt (le préau) – Gratuit, ouvert à tous.			
<b>Samedi 17 novembre</b> : 9h-17h30 – Bourse aux jouets organisée par la LIPE – Tarif exposants 10€ l'emplacement, 5€ pour les adhérents. Buvette sur place. Espace A.Chedid, salle G.Brassens. Infos 06 30 70 88 39.			
<b>Du 3 au 24 novembre</b> : Expositions Contrexéville / Vittel « FATRAS ». Colomba Ulysse propose pour cette septième biennale, des expressions photographiques disséminées dans de nombreuses vitrines des commerces qui se prêtent au jeu de l'artiste ainsi que dans les différents lieux publics jalonnant le parcours.			

**NOUVEAU** : CAR EXPRESS TER NANCY-VITTEL-CONTREREVILLE à compter du 3 septembre 2018 : liaison directe par autoroute, 7 aller-retours quotidiens, correspondance avec les TGV Nancy-Paris, Vittel-Paris en 3h30.  
Infos : grandest.ter.sncf.com