





- > **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 13 août au dimanche 19 août

photo : ToucanToucan



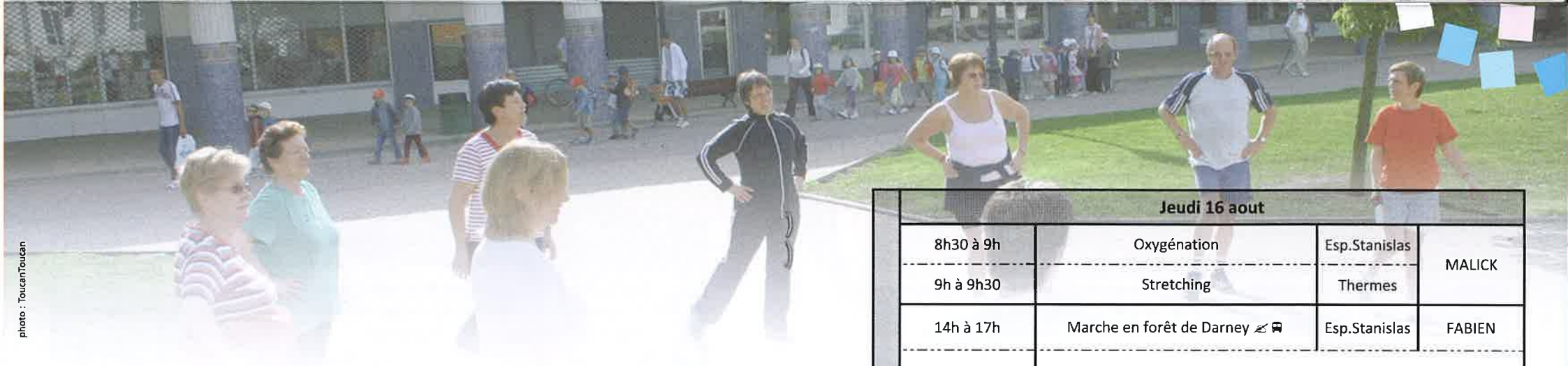
**Lundi 13 aout**

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS	
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	JULIEN	
9h à 9h30	Pilates	Thermes		
14h15 à 15h	Accueil et infos du séjour	Esp.Stanislas	STEPHANIE	
14h15 à 15h45	Promenade pédestre		SUZY	
15h à 15h30	Lia ☺		JULIEN	
15h30 à 16h	Swissball ☺		SUZY	
15h30 à 16h	Initiation vélo assistance électrique ⚡		JULIEN	
16h à 16h30	Stretching ☺		JULIEN	
16h à 17h	Balade vélo assistance électrique ⚡		THERMES	MARY France
17h30 à 18h	Sophrologie			
18h à 18h30	VITTOZ : Atelier chocolat			
20h45 à 22h	Initiation Danse Country animée par le Vittel Country Club - Salle Espace Stanislas - Côté galerie - Gratuit - Ouvert à tous.			

**Mardi 14 aout**

5h30 à 7h30	Réveil de la nature ⚡🚗	Off du tour	FABIEN
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	BENOIT
9h à 9h30	Gym douce	Thermes	
14h à 17h	Ateliers d'1h au choix avec Emilie COLLIN de l'atelier 1300°C ⚡ Accessible à tous : bague, porte clé ou pendentif « Mandala sous cabochon de verre 15€ – décor personnalisé d'un pendentif porcelaine 20€ - peinture sur faïence, décor et personnalisation d'un mug 15€ - Galerie thermale, accessible à tous adultes et enfants. Chaque participant emportera sa création.		
14h à 16h30	Marche nordique ⚡🚗	Esp.Stanislas	JULIEN
14h15 à 19h	Christelle LAMBLIN vous propose « Amma assis » 30 mn- 29€ - « Réflexologie palmaire » 1h10 - 55€ - Sur rendez-vous au Bureau d'informations touristiques de Contrexéville.		
14h30 à 15h	Spinning ☺	Esp.Stanislas	BENOIT
15h à 15h30	Pilates ☺		
15h30 à 16h	Circuit training ☺	Thermes	Esthéticiennes
15h30 à 17h	Atelier "Conseils visage et corps" sur inscription à l'OT. (Gratuit)		JULIEN
17h à 17h30	Gym douce		
17h30 à 18h	Détente équilibre		
20h45 à 22h	Conférence nutrition du Dr Oury «OBESITE» ⚡salle Espace Stanislas. Gratuit, ouvert à tous		

photo : ToucanToucan



Mercredi 15 aout			
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Esp.Stanislas	BENOIT
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses	Thermes	
14h30 à 16h	Promenade pédestre ☞	Esp.Stanislas	STEPHANIE
14H45 à 16h15	Promenade Vélo assistance électrique ☞		BENOIT
16h45 à 18h45	Golf ☞ 🚗		STEPHANIE
17h à 17h30	Détente équilibre	Thermes	BENOIT
17h30 à 18h15	Yoga		

Jeudi 16 aout			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	MALICK
9h à 9h30	Stretching	Thermes	
14h à 17h	Marche en forêt de Darney ☞ 🚗	Esp.Stanislas	FABIEN
14h à 17h	Ateliers d'1h au choix avec Emilie COLLIN de l'atelier 1300°C ☞ Accessible à tous : bague, porte clé ou pendentif « Mandala sous cabochon de verre 15€ – décor personnalisé d'un pendentif porcelaine 20€ - peinture sur faïence, décor et personnalisation d'un mug 15€ - Galerie thermale, accessible à tous adultes et enfants. Chaque participant emportera sa création		
14h15 à 17h30	Visite de la distillerie Riondé et extraction de miel à la Ruche de Gaël MOUCHET. Inscriptions et réservations au plus tard la veille au bureau d'Informations Touristiques de Contrexéville, Tarif 6€/pers. RDV Office de Tourisme.		
15h à 15h30	Spinning ☺	Esp.Stanislas	MALICK
15h30 à 16h	Body sculpt ☺		
16h à 16h30	Zumba ☺		
16h30 à 17h	Stretching ☺		
17h15 à 18h15	Mini conférence diététique avec Aline CHER - " La face cachée des aliments » - Sur inscription à l'OT (gratuit pour les forfaits). RDV Salle Espace Stanislas		
17h30 à 18h	Atelier équilibre	Thermes	MALICK
18h à 18h30	Gym douce		
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers ☞	Happy Bowling Contrexéville	
20h30 à 22h15	Balade au clair de lune ☞ 🚗	Esp.Stanislas	STEPHANIE



Vendredi 17 aout			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	JULIEN
9h à 9h30	Bras Buste Epaulles	Thermes	
14h à 15h15	Christelle LAMBLIN vous propose « Amma assis » 30 mn- 29€ - « Réflexologie palmaire » 1h10 - 55€ - Sur rendez-vous au Bureau d'informations touristiques de Contrexéville.		
14h15 à 15h15	Mini conférence diététique avec Aline CHER « Menus équilibrés au quotidien » - Sur inscription à l'OT (gratuit pour les forfaits). RDV Salle Espace Stanislas.		
14h15 à 17h	Promenade pédestre découverte ☞ 🚶	Esp.Stanislas	FABIEN
14h45 à 16h45	Balade d'1h30 à cheval (15€) ☞ 🐎		Haras Rd Pré
15h à 16h	Badminton ☞ 😊	Esp.Stanislas	JULIEN
16h à 17h	Escalade ☞ 😊		
16h45 à 18h15	Initiation paddle (1h) ☞ 🚣		KAYAK EPINAL
17h30 à 18h	Sophrologie	Thermes	MARY France
18h à 18h30	Do in auto massage		

Samedi 18 aout			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	SEBASTIEN
9h à 9h30	Medecine Ball	Thermes	
14h15 à 16h45	Marche découverte géocaching ☞ 🗺	Esp.Stanislas	STEPHANIE
17h30 à 19h	Tir à l'arc ☞ 🏹		
A NE PAS MANQUER			
<p><b>Du dimanche 12 au mercredi 15 août :</b> Concours « Les 4 jours de pétanque » Parc thermal – Infos la Boule Légère 06 48 34 79 07</p>			
<p><b>Vendredi 17 août : 20h45 -</b> RDV chez Stan « Arcade Street ». Né de la musique de rue et de la rencontre entre 2 artistes, ce groupe propose une musique directe. L'improvisation a la part belle pour maintenir l'ensemble bien vivant ! Espace Stanislas - Gratuit.</p>			
<p><b>Samedi 18 août : 20h30 au théâtre du Casino -</b> Spectacle « Quoi dans la vie » - Mis en scène par la Cie des Joli(e)s Mômes. Un spectacle écrit à partir de témoignages d'habitants des Vosges, des années 50 à nos jours. En 70 ans, il s'en est passé des choses ! Billetterie au Bureau d'Informations Touristiques de Contrexéville. Tarif : 5€ adulte - 3€ enfant - 12 ans.</p>			
<p><b>Dimanche 19 août : 17h -</b> Concert « Los Kamer » groupe Mexicain crée en 2007 qui fusionne le jazz, le swing, le balkan et les rythmes latins et ska - Bar de la Paix - Entrée libre – Infos 03 29 08 90 66.</p>			
<p><b>Dimanche 19 août : 10h -</b> Marche familiale à Bulgnéville - RDV devant la salle des Fêtes. 15h30 - Les Musicales du Févry organisées par Bul'Animation Tourisme avec les chanteurs Kriss Florian et Morgane - Kiosque de l'esplanade du Févry près du lac des Récollets - Gratuit. Infos 03 29 09 12 51</p>			