





- > **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)



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 25 juin au dimanche 01 juillet

photo : ToucanToucan

Lundi 25 juin			
HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	RAPHAEL
9h à 9h30	Pilates	Thermes	
14h à 14h30	Initiation vélo assistance électrique ☞	Esp.Stanislas	
14h15 à 15h	Accueil et infos du séjour		
14h30 à 15h30	Balade vélo assistance électrique ☞		RAPHAEL
14h30 à 16h	Promenade pédestre		FABIEN
17h15 à 18h15	Mini conférence diététique avec Anita ☞ Thème : "La face cachée des aliments" - RDV Esp. Stanislas		
17h30 à 18h	Sophrologie	Thermes	MARY-France
18h à 18h30	Atelier vittoz : expérience du chocolat		

Mardi 26 juin			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	NICOLAS
9h à 9h30	Gym douce	Thermes	
14h à 16h	Atelier initiation à l'art du vitrail par fusion de verre (fusing) ☞ la veille 15€/pers Esp. Andrée Chedid		
14h à 17h	Ateliers d'1h au choix avec Emilie Collin de l'atelier 1300°C ☞ Décor d'un pendentif porcelaine 20€, peinture sur faïence - décor et personnalisation d'un mug 15 € - RDV Galerie thermale -		
14h15 à 16h15	Atelier bien-être par le chant animé par Mimi Afonso ☞ La veille Eveil corporel et vocal, déblocage des tensions - 8€/pers - Esp.Stan		
14h15 à 16h45	Marche nordique ☞ 🚶	Esp.Stanislas	STEPHANIE
14h15 à 19h	Atelier bien-être avec Christelle Lamblin ☞ La veille "Amma assis" 30 min/29€ - "Réflexologie palmaire" 1h10/55€		
15h à 15h30	Spinning ☺	Esp.Stanislas	MALICK
15h30 à 16h	Body barre ☺		
15h30 à 17h	Atelier "Conseils visage et corps" ☞	Thermes	Esthéticiennes
16h à 16h30	Zumba ☺	Esp.Stanislas	MALICK
17h à 17h30	Atelier équilibre	Thermes	
17h30 à 18h	Gym douce		

Mercredi 27 juin			
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Esp.Stanislas	NICOLAS
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses	Thermes	
14h15 à 16h30	Promenade pédestre découverte ☞ 🚲	Esp.Stanislas	STEPHANIE
14h15 à 15h15	Mini conférence diététique avec Anita ☞ Thème : "Gérer les repas festifs" - RDV Esp. Stanislas		
14h30 à 15h30	Pilates confirmé ☞ ☺	Esp.Stanislas	RAPHAEL
15h30 à 16h	Swissball ☞ ☺		
16h45 à 18h45	Initiation Golf ☞ 🏌️		STEPHANIE
17h à 17h30	Initiation vélo assistance électrique ☞		NICOLAS
17h30 à 18h	Sophrologie	Thermes	Mary France
17h30 à 18h30	Balade vélo assistance électrique ☞	Esp.Stanislas	NICOLAS
18h à 18h30	Relaxation allongée	Thermes	Mary France
20h30 à 22h15	Balade au clair de lune ☞ 🚲	Esp.Stanislas	NICOLAS

Jeudi 28 juin			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	CELINE
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 ☞ Décor d'un pendentif porcelaine 20€, peinture sur faïence - décor et personnalisation d'un mug 15 € - RDV Galerie thermale -		
14h15 à 15h30	Tir à l'arc ☞	Esp.Stanislas	NICOLAS
14h15 à 17h30/18h	<u>Escapade</u> : Visite de la distillerie Riondé et extraction de miel à la Ruche de Gaël Mouchet. ☞ au plus tard la veille - 6€/pers RDV Office de Tourisme		
18h à 18h30	Atelier équilibre	Thermes	CELINE
18h30 à 19h	Gym douce		
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers ☞	Happy Bowling Contrexéville	

Vendredi 29 juin

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	RAPHAEL
9h à 9h30	Bras Buste Epaules	Thermes	
14h à 14h30	Initiation vélo assistance électrique ⚡	Esp.Stanislas	
14h à 18h	Visite guidée exceptionnelle des Archives Départementales des Vosges à Epinal accompagnée par Frédéric Lévy. ⚡ Places limitées		
14h15 à 19h	Atelier bien-être avec Christelle Lamblin ⚡ La veille "Amma assis" 30 min/29€ - "Réflexologie palmaire" 1h10/55€		
14h30 à 17h	Marche découverte ⚡ 🚗		FABIEN
14h30 à 15h30	Balade vélo assistance électrique ⚡	Esp.Stanislas	RAPHAEL
14h45 à 16h45	Balade d'1h30 à cheval (15€) ⚡ 🚗		Haras Rd Pré
15h à 21h	Marché du terroir et de l'artisanat - Galerie thermale		
16h à 16h30	Zumba ☺	Esp.Stanislas	RAPHAEL
16h à 17h	Atelier coloriage anti-stress sur tissu (contours brodés) avec Caroline Levers ⚡ 15€/pers - Galerie thermale		
17h30 à 18h	Sophrologie	Thermes	Mary-France
18h à 18h30	Do in auto massage		
20h45	RDV Chez Stan "Ceux d'la Mouff"- Esp Stanislas - Gratuit		

Samedi 30 juin

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stanislas	SEBASTIEN
9h à 9h30	Medecine Ball	Thermes	
14h15 à 16h45	Marche découverte géocaching ⚡ 🚗		STEPHANIE
15h à 17h	Pêche aux Lacs de la Folie ⚡ 🚗	Esp.Stanislas	SEBASTIEN
17h30 à 19h	Tir à l'arc ⚡		STEPHANIE

Dimanche 01 juillet

9h Randonnée pédestre organisée par l'association "La Forge d'Antan" à Gendreville
2 circuits 5 et 12 kms - Inscription 03 29 07 11 94 / 06 70 89 03 39

A NE PAS MANQUER

Du 28 juin au 08 juillet : "Hommage 100% à Johnny Hallyday" Exposition de William BATTIN sur la vie de Johnny, homme simple, attachant et exceptionnel.

Salle G. Brassens - Rue Jean Moulin

Du 28 juin au 13 juillet : 22h30 Spectacle monumental Jeanne d'Arc à Domrémy.

Billetterie dans vos Bureaux d'Informations Touristiques

