

photo : ToucanToucan





Lundi 4 mars		
HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous
14h30 à 16h	Promenade pédestre ou Fitness (en fonction de la météo)	THERMES AVEC STEPHANIE
16h30 à 17h	Fesses abdos cuisses ☞	
17h à 17h30	Stretching ☞	
Mardi 5 mars		
14h30 à 16h30	Marche nordique ☞ ou Fitness (en fonction de la météo)	THERMES AVEC STEPHANIE
17h à 17h30	Atelier équilibre	
17h30 à 18h	Gym douce	
18h30 à 19h30	Yoga Ashtanga (confirmé) ☞	THERMES AVEC BENOIT
Mercredi 6 mars		
14h30 à 16h30	Marche géocaching ☞ ou Fitness (en fonction de la météo)	THERMES AVEC STEPHANIE
17h30 à 18h30	Badminton ☞	

Jeudi 7 mars		
HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous
14h30 à 15h15	Yoga ☞	THERMES AVEC BENOIT
14h30 à 17h	Marche en forêt de Relanges ☞	THERMES AVEC STEPHANIE
17h30 à 18h30	Tir à l'arc ☞	
Vendredi 8 mars		
14h30 à 16h30	Promenade pédestre découverte ☞ ou Fitness (en fonction de la météo)	THERMES AVEC STEPHANIE
17h à 17h30	Abdos fessiers ☞	
17h30 à 18h	Elastiques ☞	
18h à 18h30	Stretching ☞	

- > **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 4 mars au vendredi 8 mars 2019**