

Du Lundi 15 avril au Samedi 20 avril

Lundi 15 avril à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
8h30 à 10h	Information du séjour et inscriptions aux activités. RDV aux thermes		
10h30 à 11h	Fesses abdos cuisses	THERMES	STEPHANIE
11h à 11h30	Renforcement musculaire haut du corps		
11h30 à 12h	Stretching		
14h à 16h	Promenade pédestre 🚶 🚗		
17h à 17h30	Initiation vélo à assistance électrique 🚲	Bur. Infos. Tour.	MARY France
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) Vittoz (30 min) 🚲 🚗		
17h30 à 18h30	Balade vélo à assistance électrique 🚲		
17h30 à 18h30	Accueil et infos du séjour	THERMES	JULIEN

Lundi 15 avril à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation dans le parc thermal	Esp. Stan	RAPHAEL
9h à 9h30	Abdos fessiers	THERMES	
14h à 14h45	Accueil et infos du séjour. RDV aux thermes		JULIEN
14h15 à 15h45	Promenade pédestre 🚶	Esp. Stan	STEPHANIE
15h30 à 16h	Circuit training 😊		
16h à 16h30	Abdos 😊		JULIEN
16h30 à 17h	Pilates 😊		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	MARY France
18h à 18h30	Vittoz		

ATTENTION aux logos : 🚲 Inscription obligatoire la veille - 😊 Présence 15mn avant l'heure de départ

Mardi 16 avril à VITTEL

8h30 à 10h	Information du séjour et inscriptions aux activités. RDV aux thermes	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE
10h30 à 11h	Initiation vélo assistance électrique 🚲		
11h à 12h	Balade vélo assistance électrique 🚲		
14h30 à 16h30	Marche nordique 🚶	THERMES	
17h15 à 17h45	Circuit training		
17h45 à 18h15	Gym douce		

Mardi 16 avril à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation dans le parc thermal	Esp. Stan	LUCIE
9h à 9h30	Gym douce	THERMES	
14h15 à 16h45	Marche nordique 🚶 🚲	Esp. Stan	STEPHANIE
15h à 15h30	Spinning 😊		JULIEN
15h30 à 16h	Elastiques 😊		
16h à 16h30	Swissball 😊		
16h30 à 17h	Pilates 😊		
17h à 17h30	Stretching	THERMES	
17h30 à 18h	Gym douce		
20h45 à 22h	Conférence nutrition du Dr Oury «OBESITE» 🚲 salle Espace Stanislas. Gratuit, ouvert à tous.		

Mercredi 17 avril à VITTEL

8h30 à 10h	Information du séjour et inscriptions aux activités. RDV aux thermes		STEPHANIE
10h à 11h30	Initiation golf 🏌️	Golf du Hazau	CELINE
10h30 à 12h	Promenade pédestre	THERMES	STEPHANIE
13h30 à 17h	Patchwork et initiation - RDV Square de l'Alpha Gratuit pour les curistes et touristes. Rens : 06 71 44 20 16		
14h30 à 16h	Promenade pédestre	Bur. Infos. Tour.	CELINE
17h à 18h30	Initiation golf 🏌️	Golf du Hazau	
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) / Relaxation en position allongée (30 min) 🧘🚗	Bur. Infos. Tour.	MARY France
20h30	Couture - RDV Square de l'Alpha Gratuit pour les curistes et touristes. Rens : 03 29 08 31 13		

Mercredi 17 avril à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy pump	Esp. Stan	
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses	THERMES	CELINE
14h15 à 16h15	Promenade pédestre 🏃🚗	Esp. Stan	
14h30 à 15h30	Pilates confirmé 😊		
16h à 16h30	Zumba 🏃😊		RAPHAEL
16h30 à 17h	Fesses abdos cuisses 😊		
16h45 à 18h45	Initiation golf 🏌️🚗		CELINE
17h à 17h30	Step débutant 🏃😊		RAPHAEL
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	
18h à 18h30	Relaxation en position allongée		MARY France

Jeudi 18 avril à VITTEL

9h à 12h	Marche en forêt à Escles 🏹 🚌	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE
14h15 à 16h45	Marche en forêt de Relanges 🏹 🚌		
17h15 à 19h15	Tir à l'arc 🏹 🚌	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE

ESCAPADE : Visite guidée du musée militaire de Bulgnéville, découverte du lac de Saulxures et Chalet vente de la fromagerie de l'Ermitage.

🏹 4€

RDV aux Bur. Infos. Tour. Départ de Contrexéville : 14h30 - Départ de Vittel : 14h45
Retour : 17h30/18h

Jeudi 18 avril à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Esp. Stan.	RAPHAEL
9h à 9h30	Pilates	THERMES	
14h à 17h	Marche en forêt de Relanges 🏹 🚌	Esp. Stan.	STEPHANIE
17h30 à 19h	Tir à l'arc 🏹		
17h15 à 18h15	Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne 🏹 (gratuit pour les forfaits) "Nos mains, nos pieds et notre cerveau au service de notre équilibre et de notre santé" - RDV Salle Espace Stanislas		
17h30 à 18h	Détente équilibre	THERMES	JULIEN
18h à 18h30	Stretching		

Vendredi 19 avril à VITTEL

10h à 10h30	Oxygénation parc thermal ☞	THERMES	RAPHAEL
10h30 à 11h	Zumba ☞		
11h à 11h30	Pilates ☞		
11h30 à 12h	Stretching ☞		
14h15 à 16h15	Promenade pédestre ☞🚶	Bur. Infos. Tour.	
14h30 à 17h	Balade à cheval ☞€🚗 - Durée 1h30 - Haras du Rond Pré RDV Espace Stanislas		
16h30 à 17h	Elastiques	THERMES	JULIEN
17h à 17h30	Atelier équilibre		
17h30 à 18h	Gym douce		

Vendredi 19 avril à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stan	RAPHAEL
9h à 9h30	Bras buste épaules	THERMES	
14h à 15h	Gymnastique volontaire 😊	Esp.Stan	MALICK
14h15 à 15h15	Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne ☞ (gratuit pour les forfaits) "Idées reçues en alimentation : quizz et questions/réponses" RDV Salle Espace Stanislas		
14h30 à 16h	Promenade pédestre	Esp.Stan	RAPHAEL
14h45 à 16h45	Balade à cheval ☞€🚗 - Durée 1h30 - Haras du Rond Pré RDV Espace Stanislas		
16h45 à 17h15	Elastiques 😊	Esp.Stan	RAPHAEL
17h15 à 17h45	Kettlebell 😊		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	MARY France
18h à 18h30	Do in - Auto massage		

Samedi 20 avril à VITTEL

9h à 9h30	Bungy Pump	THERMES	STEPHANIE
10h à 12h	Marche nordique	Bur. Infos. Tour.	
14h à 17h	"Questions pour un Champion" à Vittel Accueil, 3 rue Maréchal Foch. Rens : 06 71 44 20 16		
14h15 à 16h15	Marche géocaching ✍	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE
16h45 à 19h	Initiation vélo assistance électrique et balade ✍ 🚲		

A NE PAS MANQUER

OUVERTURE DU MINI-GOLF Parc de Vittel, proche des tennis. Du mardi au dimanche de 14h à 18h.
5€/pers. gratuit – 5 ans. Tarif réduit groupes à partir de 10 pers.

Samedi 20 avril à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stan	SEBASTIEN
9h à 9h30	Stretching	THERMES	
14h à 16h30	Marche géocaching ✍ 🚲	Esp. Stan	STEPHANIE
17h à 17h30	Initiation vélo assistance électrique ✍		
17h30 à 18h30	Balade vélo assistance électrique ✍		