

Programme des sports, loisirs et animations *Destination Vittel-Contrexéville*

Du Lundi 27 mai au samedi 1er juin

Nos activités à Vittel et Contrexéville sont encadrées par des professionnels et accessibles à tous, **sur inscription et sur présentation de votre bracelet (pour les forfaits) ou de tickets** en vente dans vos Bureaux d'Informations Touristiques:

VITTEL

36 Place de la Marne

CONTREXEVILLE

Cour d'Honneur

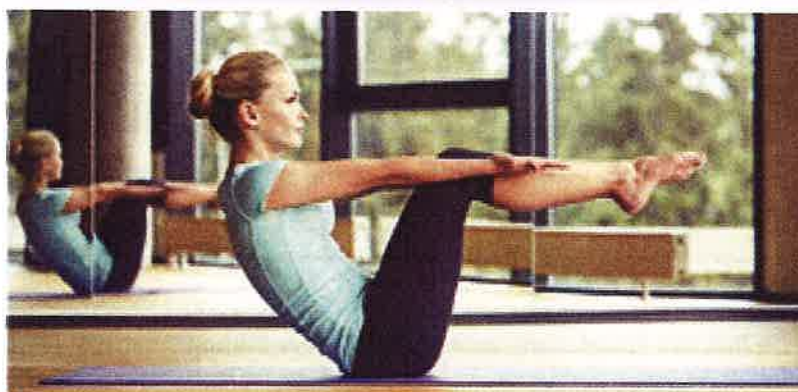
POUR NOUS CONTACTER : 03 29 08 08 88

info@vittel-contrex.com / www.vittel-contrex.com

NOS HORAIRES:

Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h

Les dimanches et jours fériés d'avril à octobre
de 10h30 à 12h30 et de 15h à 17h



Les lieux de rendez-vous pour les départs d'activités de Vittel sont à Vittel, et pour les départs d'activités de Contrexéville à Contrexéville.

Les inscriptions peuvent être effectuées (la veille) dans les deux Bureaux du lundi au samedi inclus.
Sauf mention particulière (logo bus),

Le transport entre les lieux de rendez-vous de Vittel et de Contrexéville n'est pas assuré.

Règlement par chèque, espèces ou carte bancaire (mini. 20 €). Chèques vacances non acceptés.
Accessible aux enfants à partir de 14 ans révolus, accompagnés d'un adulte.

Lundi 27 mai à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
8h30 à 10h	Information du séjour et inscriptions aux activités. RDV aux thermes		STEPHANIE
10h à 10h30	Oxygénation Bungy Pump ☞	THERMES	
10h30 à 11h	Abdos cuisses ☞		
11h à 11h30	Renforcement musculaire haut du corps ☞		
11h30 à 12h	Stretching ☞		
14h à 16h	Promenade pédestre ☞ 🚗	Bur. Infos. Tour.	MARY-France
16h15 à 17h15	Initiation vélo à assistance électrique ☞ 🚗		
16h45 à 18h15	Balade vélo à assistance électrique ☞ 🚗		
17h15 à 18h45	Sophrologie / Vittoz (séances de 30 min) ☞ 🚗		
17h30 à 18h30	Accueil et infos du séjour	THERMES	JEAN-LOUIS

Lundi 27 mai à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation dans le parc thermal	Esp. Stan	BENOIT
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
16h30 à 17h	Initiation vélo à assistance électrique ☞		
17h à 18h	Balade vélo à assistance électrique ☞		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	MARY-France
18h à 18h30	Vittoz : expérience du chocolat		
20h30	Conférence sport santé "un esprit sain dans un corps sain" animée par le Dr Matthieu Casteran - RDV Esp. Stanislas Gratuit, ouvert à tous		

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

Mardi 28 mai à VITTEL

10h30 à 11h	Initiation vélo assistance électrique ☞	Bur. Info. Touristique	STEPHANIE
11h à 12h	Balade vélo assistance électrique ☞		
14h30 à 16h30	Marche nordique ☞	THERMES	
17h à 17h30	Circuit training		
17h30 à 18h	Stretching		

Mardi 28 mai à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation dans le parc thermal	Esp. Stan	STEPHANIE
9h à 9h30	Taille - Bras	THERMES	
14h15 à 16h45	Marche nordique ☞ 🚗	Esp. Stan	
15h30 à 17h	Atelier "Conseils visage et corps". Inscriptions aux thermes		
17h à 17h30	Gym douce	THERMES	CELINE
17h30 à 18h	Atelier équilibre		

18h-19h30 – Table ronde proposée par la Vigie de l'Eau « L'eau dans notre alimentation ». Venez faire le point et débattre avec des experts sur les relations entre l'eau et l'alimentation. Espace A.Chedid, 123 rue Jean Moulin. Entrée libre.

18h30 à 19h30	Yoga confirmé ☞	THERMES	BENOIT
---------------	-----------------	---------	--------

Mercredi 29 mai à VITTEL

10h à 11h	Balade zen ✍	THERMES	JOELLE
11h à 11h30	Gestion du stress ✍		
11h30 à 12h	Relaxation bol chantant ✍		
PATCHWORK & INITIATION de 13h30 à 17h : Gratuit pour les curistes et touristes. Square de l'Alpha. Rens : 06 71 44 20 16.			
14h15 à 15h15	Balade zen ✍	THERMES	JOELLE
15h15 à 15h45	Gestion du stress ✍		
15h45 à 16h15	Relaxation bol chantant ✍		
16h30 à 17h15	Initiation golf ✍	Golf du Hazeau	CELINE
17h à 18h30	Taï chi chuan ✍	THERMES	JOELLE
COUTURE à 20h30 : Gratuit pour les curistes et touristes. Square de l'Alpha. Rens : 03 29 08 31 13.			

Mercredi 29 mai à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Esp. Stan.	NICOLAS
9h à 9h30	Pilates		
14h à 15h30	Balade zen ✍ 🚗	THERMES	JOELLE
15h à 16h30	Gestion du stress/Relax bol chantant ✍ 🚗		
16h15 à 17h30	Taï chi chuan ✍ 🚗		
16h45 à 18h45	Initiation golf ✍	Golf du Hazeau	CELINE
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		

Jeudi 30 mai à VITTEL

10h à 11h30	Promenade pédestre ☞	THERMES	RAPHAEL
14h à 17h	Marche en forêt de Darney ☞ 🚶	Bur. Infos. Tour.	FABIEN
17h à 17h30	Pilates ☞	THERMES	RAPHAEL
17h30 à 18h	Stretching ☞		

20h30-21h30 - Soirée bowling ☞ - 4.70€/pers pour 1 partie – RDV Happy Bowling

Jeudi 30 mai à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy pump	Esp. Stan	RAPHAEL
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses	THERMES	
14h15 à 16h45	Marche en forêt de Darney ☞ 🚶	Esp. Stan	FABIEN
15h à 15h30	Elastiques ☞	THERMES	RAPHAEL
15h30 à 16h	Pilates ☞		
16h à 16h30	Gym douce ☞		

20h30-21h30 - Soirée bowling ☞ - 4.70€/pers pour 1 partie – RDV Happy Bowling

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

Vendredi 31 mai à VITTEL

10h à 10h30	Oxygénation parc thermal	THERMES	STEPHANIE
10h30 à 11h	Elastiques		
11h à 11h30	Abdos		
11h30 à 12h	Stretching		
14h15 à 16h45	Promenade pédestre 🚶🚗	Bur. Infos. Tour.	FABIEN
14h30 à 17h	Balade à cheval 🐾€🚗 - Durée 1h30 - Haras du Rond Pré RDV Bureau d'informations touristiques		
14h à 14h30	Elastiques	THERMES	STEPHANIE
14h30 à 15h	Atelier équilibre		
15h à 15h30	Gym douce		

Vendredi 31 mai à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stan	STEPHANIE
9h à 9h30	Bras buste épaules	THERMES	
14h à 15h	Gymnastique volontaire 🤸😊	Esp.Stan	SEBASTIEN
14h15 à 15h15	Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne 📄 (gratuit pour les forfaits) "Idées reçues en alimentation : quiz et questions/réponses" RDV Salle Espace Stanislas		
14h30 à 16h	Promenade pédestre 🚶	Esp.Stan	FABIEN
14h45 à 16h45	Balade à cheval 🐾€🚗 - Durée 1h30 - Haras du Rond Pré RDV Espace Stanislas		
16h à 16h30	Abdos	THERMES	STEPHANIE
16h30 à 17h	Elastiques		
17h à 17h30	Atelier équilibre		
17h30 à 18h	Stretching		

Samedi 1er juin

Journée Zen & Détente

SAMEDI 1^{er} JUIN 2019

10^H - 12^H

AC Tambour Gwoka Qi Gong



12^{H30} - 13^{H30}

Repas Tiré du Sac

13^{H30} - 14^{H30}

Yoga ou Tai Ji Quan

15^H - 16^H

Rythme Body - Percussions
ou *Meditation*



✍ Au bureau d'informations touristiques de Contrexéville avant jeudi 30 mai.
Renseignements et tarifs au 03 29 08 08 68

Les activités se déroulent au complexe sportif - 180 rue du halichard à Contrexéville

A NE PAS MANQUER sur le territoire

Samedi 1er : « QUESTIONS POUR UN CHAMPION » de 14h à 17h, Vittel Accueil,
3 rue du Maréchal Foch. Rens : 06 71 44 20 16.

LA FORGE D'ANTAN à Gendreville **dimanche 2 juin de 10h à 17h** : animations, initiation,
exposition et vente de productions artisanales de ferronneries d'art et de coutellerie.
Entrée tarif 2€ sur RDV au 06 70 89 03 39

CONFERENCE DU Pr HENRI JOYEUX dans le cadre du Salon du Bien-Etre **vendredi 14 juin à 20h30 au Palais des Congrès de Vittel.** Billeterie : Bureaux d'Informations Touristiques de Vittel et de Contrexéville. Tel : 03 29 08 08 88.