

Du Lundi 09 septembre au samedi 14 septembre

Lundi 9 septembre à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
8h30 à 10h	Infos du séjour & inscriptions aux activités RDV aux thermes		STEPHANIE
10h à 10h30	Fesses abdos cuisses ✂	THERMES	
10h30 à 11h	Renforcement musculaire haut du corps ✂		
11h à 11h30	Stretching ✂		
14h à 16h	Promenade pédestre ✂ 🚶	Office de Tourisme	MARY FRANCE
16h30 à 17h	Gym douce ✂	THERMES	
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) Vittoz (30 min) ✂ 🚶	Office de Tourisme	
17h30 à 18h30	Accueil et infos du séjour	THERMES	STEPHANIE
20h45 à 22h	Initiation Danse Country animée par le Vittel Country Club – Salle Espace Stanislas à Contrexéville – (Entrée côté galerie) - Gratuit – Ouvert à tous.		

Lundi 9 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stan	BENOIT
9h à 9h30	Abdos fessiers	THERMES	
14h à 14h45	Accueil et infos du séjour		STEPHANIE
14h15 à 15h45	Promenade pédestre ✂		
15h30 à 16h	Initiation vélo à assistance électrique ✂	Esp. Stan	BENOIT
16h à 16h30	Balade vélo à assistance électrique ✂		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	Mary France
18h à 18h30	Vittoz : expérience du chocolat		
20h45 à 22h	Initiation Danse Country animée par le Vittel Country Club – Salle Espace Stanislas – (Entrée côté galerie) - Gratuit – Ouvert à tous.		

ATTENTION aux logos : ✂ Inscription obligatoire la veille - 😊 et 🚶 Présence 15mn avant l'heure

Mardi 10 septembre à VITTEL

8h30 à 10h	Infos du séjour & inscriptions aux activités RDV aux thermes		STEPHANIE
10h à 11h et 14h à 15h	Conférence diététique. Thermes de Vittel. 15€/pers. Sur réservation au 03 29 08 76 54.		
10h30 à 11h	Initiation vélo à assistance électrique 🚲	Office de Tourisme	STEPHANIE
11h à 12h	Balade vélo à assistance électrique 🚲		
14h30 à 16h30	Marche nordique 🚶 🚲		
15h15 à 17h15	Tir à l'arc 🏹 🚲		NICOLAS
17h30 à 18h	Atelier équilibre	THERMES	STEPHANIE
18h à 18h30	Gym douce		

Mardi 10 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Esp. Stan.	NICOLAS
9h à 9h30	Elastiques	THERMES	
14h15 à 16h45	Marche nordique 🚶 🚲	Esp. Stan	STEPHANIE
15h30 à 17h	Atelier "Conseils visage et corps". Inscriptions aux thermes		
17h15 à 18h45	Atelier équilibre (30 min) / Gym douce (30 min) 🚶 🚲	Esp. Stan	STEPHANIE
18h30 à 19h30	Yoga confirmé 🧘	THERMES	BENOIT

Mercredi 11 septembre à VITTEL

10h30 à 12h	Initiation golf ✍	Golf Hazeau	STEPHANIE
14h15 à 15h45	Pilates ✍ 🚗	Office de Tourisme	RAPHAEL
14h30 à 16h	Promenade pédestre ✍		STEPHANIE
15h à 17h	Atelier cuisine : Atelier cuisine. Hôtel/restaurant l'Orée du Bois. Sur réservation au 03 29 08 76 54.		
15h15 à 16h45	Abdos (30 min) / Stretching (30 min) ✍ 🚗	Office de Tourisme	RAPHAEL
17h à 18h30	Initiation golf ✍	Golf hazeau	STEPHANIE
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) / Relaxation en position allongée (30 min) ✍ 🚗	Office de Tourisme	MARY France

Mercredi 11 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation		
9h à 9h30	Raffermisssement musculaire en milieu urbain		
14h15 à 16h15	Promenade pédestre ✍ 🚗	Esp. Stan	
14h30 à 15h30	Pilates ☺		
15h30 à 16h	Abdos ☺		
16h à 16h30	Stretching ☺		
16h45 à 18h45	Initiation golf ✍ 🚗		STEPHANIE
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	MARY France
18h à 18h30	Relaxation en position allongée		

Jeudi 12 septembre à VITTEL

10h à 12h	Marche 🚶	Office de Tourisme	STEPHANIE
10h à 11h et 14h à 15h	Mini-conférence avec Julie, diététicienne Inscription et règlement aux thermes de Vittel		
14h15 à 17h15	Marche en forêt de Darney 🚶 🚌	Office de Tourisme	FABIEN
18h à 18h30	Atelier équilibre	THERMES	STEPHANIE
18h30 à 19h	Gym douce		
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers la partie 🎳	HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE Par vos propres moyens	

ESCAPADE : Visite de la Vannerie d'Osier de Mr Colin à Dombrot S/Vair- Initiation, démonstration, décortilage de l'osier. Tarif 7€/pers 🚶

Départ de Contrexéville : 14h15 - Départ de Vittel : 14h30

Jeudi 12 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy pump	Esp. Stan	STEPHANIE
9h à 9h30	Bras buste épaules	THERMES	
14h à 17h	Marche en forêt de Darney 🚶 🚌	Esp. Stan	FABIEN
17h15 à 18h15	Mini conférence avec Aline Cher, diététicienne. « Nos mains, nos pieds et notre cerveau au service de notre équilibre et de notre santé » (gratuit pour les forfaits) RDV Salle Espace Stanislas. 🚶		
17h30 à 18h	Gym douce	THERMES	NICOLAS
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers la partie 🎳	HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE Par vos propres moyens	

Vendredi 13 septembre à VITTEL

10h à 10h30	Fesses abdos cuisses	THERMES	RAPHAEL
10h30 à 11h	Circuit training		
11h à 11h30	Elastiques		
14h à 14h30	Initiation vélo à assistance électrique 🚲	Office de Tourisme	NICOLAS
14h15 à 17h15	Marche découverte 🚶 🚲		FABIEN
14h30 à 15h30	Balade vélo à assistance électrique 🚲	THERMES	NICOLAS
15h à 16h30	Balade à cheval 🐎 - Durée 1h30 - Vittel Rond Pré RDV Centre équestre Vittel Rond Pré		
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min)/Do In (30 min) 🚶 🚲	Office de Tourisme	MARY France

Vendredi 13 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stan	RAPHAEL
9h à 9h30	Bras buste épaules	THERMES	
14h15 à 15h15	Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne «C'est plus facile de manger mieux : le NUTRI-SCORE sur les étiquettes alimentaires" 🚶 (gratuit pour les forfaits) RDV Salle Espace Stanislas		
14h à 17h	Marche découverte 🚶 🚲	Esp.Stan	FABIEN
14h30 à 17h	Balade à cheval 🐎 🚲 - Durée 1h30 - Vittel Rond Pré RDV Espace Stanislas		
15h45 à 17h	Atelier diététique « Les sauces » par Aline CHER 🚶 🚲 Démonstration et dégustation 1h - Maxi 8 pers - Gratuit pour les forfaits / 7€ - Rdv Office de Tourisme		
15h30 à 16h	Fesses abdos cuisses 😊	Esp.Stan	RAPHAEL
16h à 16h30	Circuit training 😊		
16h30 à 17h	Elastiques 😊		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	Mary-France
18h à 18h30	Do in - Auto massage		

Samedi 14 septembre à VITTEL

10h à 12h	Marche nordique 🏃	Office de Tourisme	STEPHANIE
14h à 17h	« Question pour un champion » Vittel Accueil, 3 rue du Maréchal Foch. Rens : 06 71 44 20 16.		
14h30 à 16h30	Marche géocaching 🏃 🚐	Office de Tourisme	STEPHANIE
17h15 à 19h15	Tir à l'arc 🏹 🚐		

Samedi 14 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stan	STEPHANIE
9h à 9h30	Stretching	THERMES	
14h15 à 16h45	Marche géocaching 🏃 🚐	Esp. Stan	
17h30 à 19h	Tir à l'arc 🏹		

A NE PAS MANQUER sur le territoire

Mardi 10 septembre : 15h30-16h30 - **Atelier culinaire « Démonstration et Savoir-faire »** (recettes bien-être Tupperware® « fait maison »). **Gratuit et ouvert à tous** - 🏃 Maximum 8 personnes - Boutique Tupperware® – Galerie Thermale de Contrexéville.
Rens et réservations : 06 31 95 08 21

Mercredi 11 septembre : 14h30 – **Atelier découverte de la couverture et la réparation du livre** – Bibliothèque Municipale A.Malraux de Contrexéville.
Gratuit, sur inscription au 03 29 08 18 12.

Concours Complet Ardennais : Hippodrome de Vittel les 14 & 15.09.19