



Lundi 23 octobre au dimanche 29 octobre 2017

Lundi 23 octobre			
HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
9h30 à 10h30	Accueil et infos du séjour	Thermes	JULIEN
10h45 à 11h15	Pilates		
11h15 à 11h45	Gym douce		
14h30 à 15h	Abdos fessiers		
15h à 15h30	Swissball		

Mardi 24 octobre			
9h45 à 12h15	Marche nordique ☞ 🚲	Esp. Stanislas	STEPHANIE
10h à 12h	Atelier "Conseils Visage et Corps" ☞ Gratuit	Thermes	Esthéticiennes
14h15 à 15h15	Balade vélo à assistance électrique ☞	Esp. Stanislas	STEPHANIE
14h30 à 15h15	Gestion du stress ☞	Thermes	CECILE
15h15 à 15h45	Ecole du dos ☞		
20h45 à 22h	Conférence nutrition du Dr Oury "Diabète" Gratuit ☞	Salle de l'espace Stanislas	

Mercredi 25 octobre			
9h30 à 10h15	Body barre ☺	Esp. Stanislas	RAPHAEL
9h30 à 12h	Circuit découverte de l'Ouest Vosgien "Sur les traces du passé" ☞ 5€/pers - RDV Office de Tourisme		
10h20 à 10h50	Abdos ☺	Esp. Stanislas	RAPHAEL
10h30 à 12h	Tir à l'arc ☞☺		STEPHANIE
10h50 à 11h30	Stretching ☺		RAPHAEL
13h45 à 15h45	Promenade pédestre géocaching ☞ 🚲		STEPHANIE
14h30 à 15h	Détente équilibre	Thermes	CELINE
15h à 15h30	Gym douce		

Jeudi 26 octobre			
10h à 12h	Ateliers croisés Qi Gong et percussions ☞☺	Esp. Stanislas	ISABELLE
14h à 14h30	Pilates	Thermes	JULIEN
14h15 à 15h15	Mini conférence diététique avec Aline Cher ☞ "Satisfaire nos besoins nutritionnels : Pourquoi ? Comment ?"	Salle Espace Stanislas	
14h30 à 15h	FAC	Esp. Stanislas	JULIEN
20h30 à 21h30	Bowling ☞ 4,70 €/pers tout compris	Happy Bowling	



POUR LES COURS EN SALLE

MERCI D'APPORTER DES BASKETS PROPRES TIREES DU SAC

Vendredi 27 octobre			
9h30 à 10h	Zumba ☺	Esp.Stanislas	RAPHAEL
10h à 10h45	Step débutant ☺		STEPHANIE
10h15 à 11h45	Balade vélo à assistance électrique 🚲		RAPHAEL
11h à 11h45	Cocktail fitness ☺		STEPHANIE
14h à 15h	Gymnastique volontaire ☺🚲	Salle Espace Stanislas	
14h à 15h30	Promenade pédestre 🚶		
14h15 à 15h15	Mini conférence diététique avec Aline Cher 🚶 "Menus équilibrés au quotidien : mode d'emploi"		
Entre 14h et 16h	<u>Ateliers* d'1h au choix : 🚶</u> Mandala sous cabochon de verre 15€, décor sur porcelaine 20€, décor sur faïence 15€	Atelier 1300°C Galerie thermique	EMILIE COLLIN
16h à 17h	<u>Atelier coloriage anti-stress sur tissu</u> Exprimez votre créativité par la couleur et emportez votre tableau ! 🚶 15€/personne	Galerie thermale	CAROLINE LEVERS

* Bague, porte clé ou pendentif "Mandala sous cabochon de verre"

* Décor personnalisé d'un pendentif en porcelaine

* Peinture sur faïence, décor et personnalisation d'un mug

Samedi 28 octobre			
10h à 13h et de 14h30 à 17h30	Ateliers croisés Qi Gong et Percussions 🚶☺	Esp.Stanislas	ISABELLE
9h45 à 11h45	Promenade nordique 🚶🚲		STEPHANIE
10h à 10h30	Body aéro ☺		SEBASTIEN
10h35 à 11h05	Fesses Abdos Cuisses ☺	Thermes	CECILE
14h30 à 15h15	Yoga douceur 🚶		
15h15 à 15h45	Relaxation 🚶		

A NE PAS MANQUER A CONTREXEVILLE



NAVETTE Navig'EAUX - 2€ le trajet/pers

Renseignements à l'Office de Tourisme au 03 29 08 08 68

ASSOCIATION LA TOUPIE : (Carte d'adhésion 5€/adulte, accès à toutes les activités)

Atelier informatique-Cours d'anglais-Ciné club etc...Rens : 03 29 07 62 44

Médiathèque et bibliothèques s'éveillent à la nuit. Exposition "Nocturne (s)" de R.Cavignaux
Espace Stanislas, galerie thermique. Gratuit. Programme sur www.mediatheque.vosges.fr

Vendredi 27 : 20h Concert "La folie des années 80" avec Chris et Phil Valmance

Casino de Contrexéville - Billetterie Office de Tourisme - Tarif 10 €

Samedi 28 : 14h Halloween - Animations, jeux et goûter pour les enfants

Infos La Toupie 03 29 08 62 44

Samedi 28 : 20h30 - Spectacle "Coups de Magie" présenté par Lambert du Décor

Casino de Contrexéville - Réservations www.francebillet.com - Tarif unique 18€