


Lundi 05 mars au dimanche 11 mars

Lundi 05 mars			
HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ-VOUS	ANIMATEURS
9h30 à 10h	Accueil - infos du séjour et visite des thermes et de la station	Thermes	JULIEN
10h30 à 11h	Pilates		
11h à 11h30	Détente équilibre		
14h30 à 15h	Abdos-fessiers		
15h à 15h30	Stretching		
20h30 	L'Agence 7ème Art rend hommage à Lino Ventura avec le film : "Razzia sur la schnouf" de Henri Decoin - Cinéma du Casino Adulte 9€ - Enfant -12 ans 6,50 €		
Mardi 06 mars			
9h30 à 11h30	Marche nordique ☞ 🚶	Thermes	STEPHANIE
10h à 10h30	Détente équilibre		BENOIT
10h à 12h	Atelier "Conseils Visage et Corps" ☞		Esthéticiennes
10h45 à 11h30	Yoga		BENOIT
14h30 à 15h	Fesses abdos cuisses		STEPHANIE
15h à 15h30	Stretching		
Mercredi 07 mars			
9h30 à 10h15	Body barre ☺	Thermes	RAPHAEL
9h30 à 12h30	Atelier bien-être avec Christelle LAMBLIN - ☞ (La veille) "Amma assis" - séance de 30 min - Tarif : 29 € "Réflexologie palmaire" - séance d'1h10 - Tarif : 55 €		
10h à 11h30	Tir à l'arc ☞ ☺	Thermes	STEPHANIE
10h20 à 10h50	Abdos-fessiers ☺		RAPHAEL
10h50 à 11h30	Pilates ☺		
14h30 à 15h	Circuit training		STEPHANIE
15h à 15h30	Gym douce		
Jeudi 08 mars			
9h30 à 12h	Marche nordique en forêt de Darney ☞ 🚶	Thermes	STEPHANIE
14h30 à 15h	Détente équilibre		
15h à 15h30	Elastiques		
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 09 mars			
9h30 à 11h30	Marche géocaching 🚶🚗	Thermes	STEPHANIE
9h30 à 12h30	Atelier bien-être avec Christelle LAMBLIN - 🚶 (La veille) "Amma assis" - séance de 30 min - Tarif : 29 € "Réflexologie palmaire" - séance d'1h10 - Tarif : 55 €		
10h à 10h45	Step 😊	Thermes	NICOLAS
11h à 11h45	Cocktail fitness 😊		
14h à 15h	Gym d'entretien 🚶😊		
15h à 15h30	Swissball 😊		

Samedi 10 mars			
9h30 à 11h30	Marche découverte 🚶🚗	Off de Tour.	STEPHANIE
10h à 10h30	Body aéro 🚶😊	Thermes	SEBASTIEN
10h35 à 11h05	Fesses abdos cuisses 🚶😊		
11h10 à 11h40	Spinning 🚶😊		
14h30 à 15h15	Body barre 🚶😊		
15h20 à 15h50	Elastiques 🚶😊		
15h55 à 16h25	Swissball 🚶😊		
16h30 à 17h	Stretching 🚶😊		

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. Cinéclub, etc...Rens : 03 29 07 62 44

Vendredi 9 (14h/19h), samedi 10 et dimanche 11 (10h/19h) : Salon de l'habitat

Espace A.Chedid - Salle G. Brassens - Entrée gratuite

Organisé par Avenir (Association des commerçants et des artisans de Contrexéville)

A NE PAS MANQUER A VITTEL

Vendredi 9 (17h/19h) samedi 10 (9h/18h) dimanche 11 (8h/12h)

Trophée du CPO/FFTA - Tournoi national entre les meilleurs archers des pôles France, des pôles espoirs et des clubs formateurs. Entrée gratuite - Centre de Préparation Omnisports

www.vittel-sports.eu

Samedi 10 : 15h30 - 26ème week-end carnavalesque - Thème "Les contines".

Carnaval des enfants - Défilé - Square Robert Hossein.

19h : Repas du carnaval sur réservation 03 29 08 37 37 - Salle du moulin

21h : Bal du carnaval - Salle du moulin - Entrée 2€ - gratuit pour les costumés et les -12 ans

Dimanche 11 : 11h15 - 26ème week-end carnavalesque - Thème "Les contines"

Début des festivités-Parc Badenweiller. 15h - Corso carnavalesque, Place de la Marne

Circuit en centre ville - Mini concert à l'arrivée. Entrée gratuite.