







Du lundi 05 novembre au dimanche 11 novembre

Lundi 5 novembre


HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
14h15 à 15h	Accueil et infos du séjour	Thermes (solarium)	
14h15 à 16h15	Promenade pédestre 🚶	Esp.Stanislas	STEPHANIE
16h30 à 17h	Elastiques		
17h à 17h30	Abdos fessiers	Thermes	NICOLAS
17h30 à 18h	Atelier Equilibre		


POUR INFORMATION ATTENTION : Logo : 📄 Inscription obligatoire la veille
Logo : 🚶 Présence 15mn avant l'heure de départ

Mardi 6 novembre

14h à 16h	Atelier initiation à l'art du vitrail par fusion du verre (fusing) - sur inscription au BIT de Contrexéville. 15€/pers - Espace A.Chedid.		
14h à 16h45	Marche nordique  	Esp.Stanislas	STEPHANIE
14h15 à 16h15	Atelier bien-être par le chant animé par Mimi AFONSO – Eveil corporel et vocal, déblocage des tensions. Tarif 8€/pers – sur inscription la veille - bureau d'informations touristiques de Contrexéville – RDV salle Espace Stanislas.		
14h15 à 19h	Christelle LAMBLIN vous propose « Amma assis » 30 mn 29€ - « Réflexologie palmaire » 1h10 - 55€ - 		
15h30 à 17h	Atelier "Conseils visage et corps" sur inscription à l'OT. (Gratuit)	Thermes	Esthéticiennes
16h45 à 18h45	Circuit training (30 min), abdos fessiers (30 min) et gym douce (30 min)  	Esp.Stanislas	STEPHANIE
18h30 à 19h30	Yoga Ashtanga (confirmé) 	Thermes	BENOIT

POUR INFORMATION ATTENTION :

Logo :  Inscription obligatoire la veille

Logo :  Présence 15mn avant l'heure de départ

Mercredi 7 novembre

14h à 17h	« La Cuisine de Patrick » vous propose ses cours de cuisine gourmande « Atelier Baba au Rhum » Apprendre à réaliser le véritable Baba de Stanislas. Vous repartirez avec vos réalisations et les recettes (prévoir récipients) ! Règlement et inscription au moins 48h à l'avance à l'Office de Tourisme 03 29 08 08 68 (mini 2 pers/maxi 6 pers) 40€ par pers.		
14h15 à 19h	Christelle LAMBLIN vous propose « Amma assis » 30 mn 29€ - « Réflexologie palmaire » 1h10 - 55€ - ✍		
14h à 16h	Initiation vélo assistance électrique (30 min) et balade vélo assistance électrique (1h) ✍ 🚲	Esp.Stanislas	STEPHANIE
14h15 à 16h15	Marche ✍		CELINE
16h30 à 17h	Atelier Equilibre ✍	Thermes	STEPHANIE
17h à 17h30	Elastiques ✍		
17h30 à 18h	Stretching ✍		

POUR INFORMATION ATTENTION :

Logo : ✍ Inscription obligatoire la veille
Logo : 🚲 Présence 15mn avant l'heure de départ

Jeudi 8 novembre

14h15 à 16h30

Marche en forêt de Darney 🚶 🚂

FABIEN

17h à 18h30

Tir à l'arc 🏹

Esp.Stanislas

STEPHANIE

20h30 à 21h30

Soirée Bowling 4,70€/pers 🎳

Happy Bowling Contrexéville

Vendredi 9 novembre

14h à 15h15

Christelle LAMBLIN vous propose « Amma assis » 30 mn- 29€ -
« Réflexologie palmaire » 1h10 - 55€ - ✍

14h15 à 16h

Promenade découverte ✍ 🚌

Esp.Stanislas

FABIEN

POUR INFORMATION ATTENTION :

Logo : ✍ Inscription obligatoire la veille

Logo : 🚌 Présence 15mn avant l'heure de départ

Samedi 10 novembre			
14h15 à 16h30	Marche géocaching ✍️ 🚌	Esp.Stanislas	STEPHANIE
17h à 17h30	Médecine Ball ✍️	Thermes	
17h30 à 18h	Gym douce ✍️		
A NE PAS MANQUER			
<p><u>Du 3 au 24 novembre</u> : Expositions Contrexéville / Vittel « FATRAS ». Colomba Ulysse propose pour cette septième biennale, des expressions photographiques disséminées dans de nombreuses vitrines des commerces qui se prêtent au jeu de l'artiste ainsi que dans les différents lieux publics jalonnant le parcours.</p>			
<p><u>Samedi 10 novembre</u> : 20h30 – Festival humoristique « Histoires d'en rire » organisé par la Communauté de Communes Terre d'Eau – « La boîte à musique (en)chantée » par Ofam productions. Salle communale d'Aulnois – Gratuit, ouvert à tous.</p>			
<p><u>Samedi 10 et dimanche 11 novembre</u> : 10h-18h – 17^{ème} Salon du livre jeunesse organisé par l'ACSEC « Raconte-moi ton monde ». Auteurs, illustrateurs, éditeurs à rencontrer, dédicaces et animations, ateliers, exposition, restauration sur place. Salle G.Brassens, Espace A.Chedid. Entrée libre. Programme au BIT de Contrexéville.</p>			

NOUVEAU : CAR EXPRESS TER NANCY-VITTEL-CONTREXEVILLE à compter du 3 septembre 2018 : liaison directe par autoroute, 7 aller-retours quotidiens, correspondance avec les TGV Nancy-Paris, Vittel-Paris en 3h30.

Infos : grandest.ter.sncf.com