

Du lundi 4 février au dimanche 10 février 2019

Lundi 4 février		
HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous
14h à 15h30	Promenade pédestre découverte ou Fitness (en fonction de la météo)	Thermes avec RAPHAEL
16h30 à 17h	Swiss ball ✍	Thermes avec JULIEN
17h à 17h30	Atelier Equilibre ✍	
Mardi 5 février		
14h à 16h	Marche nordique ou Fitness (en fonction de la météo)	THERMES AVEC STEPHANIE
16h30 à 17h	Abdos fessiers	
17h à 17h30	Gym douce	
18h30 à 19h30	Yoga Ashtanga (confirmé)	THERMES AVEC BENOIT
Mercredi 6 février		
14h à 16h	Marche géocaching ou Fitness (en fonction de la météo)	THERMES AVEC STEPHANIE
17h30 à 18h30	Badminton	
Jeudi 7 février		
14h à 16h30	Marche en forêt de Relanges ou Fitness (en fonction de la météo)	THERMES AVEC STEPHANIE
17h30 à 18h30	Tir à l'arc ✍	
Vendredi 8 février		
14h à 16h	Promenade pédestre découverte ou Fitness (en fonction de la météo)	THERMES AVEC STEPHANIE
16h30 à 17h	Stretching ✍	
17h30 à 18h	Zumba ✍	THERMES AVEC RAPHAEL
18h à 18h30	Pilates ✍	



Destination neige

Les 02/02, 09/02, 16/02, 23/02, 02/03

Sortie en raquettes avec un
guide de haute montagne ! (mini 5 pers)

Départ 8h30 - Retour 18h

RDV au complexe sportif de Contrexéville

Le tarif comprend : le guide de Hte Montagne, le repas chaud , le matériel et le déplacement en bus.

NOM :PRENOM :

NOM :PRENOM :

Téléphones :

Tarif : 40€ pour les forfaits Tarif à la carte : 60€

Règlement à la réservation : Esp Chq à l'ordre de l'OMS

NON REMBOURSABLE (sauf annulation de l'OMS).



INSCRIPTIONS A LA SORTIE RAQUETTE AVANT LE
MERCREDI 12H