



programme des animations

Bienvenue à Contrexéville !

L'Office Municipal des Sports et l'Office de Tourisme sont heureux de vous accueillir et de vous présenter, chaque lundi à 14h15 au Casino, leur programme hebdomadaire d'activités, accessibles à tous sur présentation de votre bracelet (forfait) ou de tickets en vente à l'Office de Tourisme.*

Bonne semaine !

** de sports, loisirs, gestion du stress.*



Horaires Office de Tourisme :

Toute l'année

Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h

D'avril à octobre

Le dimanche de 15h à 18h

Les jours fériés de 10h à 12h et de 15h à 18h

(Sous réserve de modifications)

Tél. 03 29 08 08 68 • info@contrex-minceur.com

votre semaine

Du lundi 25 février au samedi 3 mars 2019

Lundi 25 février		
HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous
14h à 15h30	Promenade pédestre découverte ou Fitness (en fonction de la météo)	Thermes avec BENOIT
16h à 16h30	Fesses abdos cuisses ☞	
16h30 à 17h	Stretching ☞	
Mardi 26 février		
14h30 à 16h30	Marche nordique ☞ ou Fitness (en fonction de la météo)	THERMES AVEC STEPHANIE
17h à 17h30	Atelier équilibre	
17h30 à 18h	Gym douce	
18h30 à 19h30	Yoga Ashtanga (confirmé) ☞	THERMES AVEC BENOIT
Mercredi 27 février		
14h30 à 16h30	Marche géocaching ☞ ou Fitness (en fonction de la météo)	THERMES AVEC STEPHANIE
17h30 à 18h30	Badminton ☞	
Jeudi 28 février		
14h30 à 15h15	Yoga ☞	THERMES AVEC BENOIT
14h30 à 17h	Marche en forêt de Relanges ☞ ou Fitness (en fonction de la météo)	THERMES AVEC STEPHANIE
17h30 à 18h30	Tir à l'arc ☞	
Vendredi 1er mars		
14h30 à 16h	Promenade pédestre découverte ou Fitness (en fonction de la météo)	THERMES AVEC STEPHANIE
16h30 à 17h	Abdos fessiers ☞	
17h à 17h30	Elastiques ☞	
17h30 à 18h	Stretching ☞	
Samedi 2 mars		
14h à 15h30	Promenade pédestre ☞ Ou sortie raquettes dans les Hautes Vosges (8h30/18h)	THERMES AVEC STEPHANIE
16h à 16h30	Swissball ☞	
16h30 à 17h	Abdos - taille ☞	



Destination neige

Les 02/02, 09/02, 16/02, 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).







Si la sortie raquettes a lieu, il n'y aura pas de Promenade pédestre.

**INSCRIPTIONS A LA SORTIE RAQUETTE AVANT LE
MERCREDI 12H**

- > **Réservations, informations*** (soins, séjours, tourisme, activités, groupes et CE, Parenthèse bien-être...)
- > **Mini-golf*** Rens au 03 29 08 08 68
- > **Service de navettes*** Rens au 03 29 08 08 68
- > **Consultations avec la diététicienne à l'Office de Tourisme** : sur RDV à l'OT (Enquête alimentaire et conseils personnalisés)
- > **Rigologie, conférences nutrition et diététiques, escapades, bowling, ateliers créatifs, initiation danse Country**
- > **Visites guidées, sentier culturel, jeux pour enfants...***
- > **Accès wifi gratuit***
- > **Location vélos*** VTC et VAE avec panier, casque, antivol (Caution demandée)
- > **Boutique*** (produits lorrains, idées cadeaux...)
* Toute l'année

infos utiles

- **Rdv chez Stan** - Chaque vendredi, de mai/juin à sept - Concerts, spectacles...
Gratuit, ouvert à tous
- **PAVILLON DES SOURCES** : ouvert de 10h à 12h et de 15h à 19h
- **ESPACE ANDRÉE CHEDID** - Rue Jean Moulin - 03 29 07 62 11
- **CASINO** : Cinéma, exposition, soirées thématiques, théâtre, black jack, machines à sous
03 29 08 01 14
- **BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE** : du lundi au samedi de 14h à 19h (Tél. 03 29 08 18 12)
Mercredi : de 9h à 12h et de 14h à 19h - Accès internet
Biblio-tricot : chaque vendredi de 14h à 19h
- **A NE PAS MANQUER À VITTEL** :
la Vigie de l'Eau, le Musée du Patrimoine et du Thermalisme, les Jardins du Petit Vair
la confiserie Délisvosges, le centre équestre, le parc thermal, les golfs
- Sentier balisé VTT ou pédestre, des lacs au parc de Vittel : (6 km) + nombreux sentiers balisés sur le territoire (disponibles à l'Office de Tourisme et sur www.contrex-minceur.com)

- Légende :**
-  Inscription aux activités à l'Office de Tourisme du lundi au vendredi - 9h-12h/14h-18h
 -  Déplacement en bus
 -  Navette fitness 15 mn avant le cours, départ Espace Stanislas
 -  Supplément à régler à l'Office de Tourisme (Espèces ou chèque)