

Du Lundi 3 juin au samedi 8 juin

## Lundi 3 juin à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
8h30 à 10h	Information du séjour et inscriptions aux activités. RDV aux thermes		
10h30 à 11h	Fesses abdos	THERMES	STEPHANIE
11h à 11h30	Renforcement musculaire haut du corps		
11h30 à 12h	Stretching		
14h à 16h	Promenade pédestre ☞ 🚶	Bur. Infos. Tour.	NICOLAS
16h15 à 17h45	Balade vélo à assistance électrique ☞ 🚲		
16h30 à 17h	Gym douce	THERMES	STEPHANIE
17h30 à 18h30	Accueil et infos du séjour		

## Lundi 3 juin à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation dans le parc thermal	Esp. Stan	BENOIT
9h à 9h30	Abdos fessiers	THERMES	
14h à 14h45	Accueil et infos du séjour. RDV aux thermes		JULIEN
14h15 à 15h45	Promenade pédestre ☞	Esp. Stan	STEPHANIE
16h30 à 17h30	Balade vélo à assistance électrique ☞		NICOLAS
17h à 17h30	Pilates	THERMES	JULIEN
17h30 à 18h	Stretching		
20h45 à 22h	Initiation Danse Country animée par le Vittel Country Club – Salle Espace Stanislas – (Entrée côté galerie) - Gratuit – Ouvert à tous.		

ATTENTION aux logos : ☞ Inscription obligatoire la veille - 😊 Présence 15mn avant l'heure de départ

## Mardi 4 juin à VITTEL

10h à 11h et 14h à 15h	Mini-conférence avec Julie, diététicienne "Lecture des étiquettes" Inscription et règlement aux thermes de Vittel		
10h30 à 11h	Initiation vélo assistance électrique 🚲	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE
11h à 12h	Balade vélo assistance électrique 🚲		
14h30 à 16h30	Marche nordique 🚶		
17h à 17h30	Circuit training	THERMES	CELINE
17h15 à 19h15	Tir à l'arc 🏹 🚲	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE
17h30 à 18h	Gym douce	THERMES	CELINE

## Mardi 4 juin à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation dans le parc thermal	Esp. Stan	STEPHANIE
9h à 9h30	Gym douce	THERMES	
14h15 à 16h45	Marche nordique 🚶 🚲	Esp. Stan	
15h30 à 17h	Atelier "Conseils visage et corps". Inscriptions aux thermes		
17h30 à 19h	Tir à l'arc 🏹	Esp. Stan	STEPHANIE
18h à 18h30	Yoga douceur	THERMES	BENOIT
18h30 à 19h30	Yoga (confirmé) 🚶		

## Mercredi 5 juin à VITTEL

8h30 à 10h	Information du séjour et inscriptions aux activités. RDV aux thermes		
10h30 à 12h	Promenade pédestre	THERMES	STEPHANIE
13h30 à 17h	Patchwork et initiation - RDV Square de l'Alpha Gratuit pour les curistes et touristes. Rens : 06 71 44 20 16		
14h à 16h30	Marche	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE
15h à 17h	Atelier cuisine au restaurant l'Orée du Bois  15€/pers : Cuisinez la courgette (mini pizzas, tagliatelles de courgettes, gâteau chocolat courgette) - RDV à l'Orée du Bois		
17h à 18h30	Initiation golf	Golf du Hazau	STEPHANIE
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) / Vittoz (30 min) 	Bur. Infos. Tour.	MARY France
20h30	Couture - RDV Square de l'Alpha Gratuit pour les curistes et touristes. Rens : 03 29 08 31 13		

## Mercredi 5 juin à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy pump	Esp. Stan	NICOLAS
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses	THERMES	
14h15 à 16h15	Marche	Esp. Stan	STEPHANIE
14h30 –Atelier « Origami de fleurs »  - Bibliothèque Municipale A.Malraux Tout public (15 pers maxi) 03 29 08 18 12 – Gratuit.			
14h30 à 15h30	Pilates confirmé 😊	Esp. Stan	RAPHAEL
16h45 à 18h45	Initiation golf		STEPHANIE
17h30 à 18h	Sophrologie		
18h à 18h30	Vittoz : expérience du chocolat	THERMES	MARY France

## Jeudi 6 juin à VITTEL

10h à 11h et 14h à 15h	Mini-conférence avec Julie, diététicienne "Les idées reçues de l'alimentation". Inscription et règlement aux thermes de Vittel		
10h à 10h30	Oxygénation Bungy Pump	THERMES	JULIEN
10h30 à 11h	Circuit training		
11h à 11h30	Stretching		
14h15 à 16h45	Balade naturaliste 🚶 🚌	Bur. Infos. Tour.	FABIEN & LAETITIA
17h à 17h30	Gym douce	THERMES	CELINE
17h30 à 18h	Atelier équilibre		
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers la partie	HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE	

ESCAPADE : Visite guidée de l'écomusée des traditions locales, du lait et du fromage et musée militaire à Bulgnéville.

RDV aux Bur. Infos. Tour. Départ de Contrexéville : 14h30  
Départ de Vittel : 14h45 - Retour : 17h30/18h (Tarif 6€/pers)

## Jeudi 6 juin à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Esp. Stan.	BENOIT
9h à 9h30	Pilates	THERMES	
14h30 à 16h30	Balade naturaliste 🚶 🚌	Esp. Stan.	FABIEN & LAETITIA
17h à 17h30	Détente Medecine ball	THERMES	JULIEN
17h15 à 18h15	Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne 🚶 (gratuit pour les forfaits) "Nos mains, nos pieds et notre cerveau au service de notre équilibre et de notre santé" - RDV Salle Espace Stanislas		
17h30 à 18h	Stretching	THERMES	JULIEN
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers la partie	HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE	

ATTENTION aux logos : 🚶 Inscription obligatoire la veille - ☺ Présence 15mn avant l'heure de départ

## Vendredi 7 juin à VITTEL

10h à 11h30	Promenade pédestre	THERMES	CELINE
14h15 à 16h45	Promenade pédestre découverte ☞ 🚶	Bur.Inf. Tour	FABIEN
14h30 à 17h	Balade à cheval ☞ € 🐎 - Durée 1h30 - Haras du Rond Pré RDV Bureau d'informations touristiques		
14h30 à 15h	Abdos fessiers	THERMES	NICOLAS
15h à 15h30	Elastiques		
15h30 à 16h	Atelier équilibre		
16h à 16h30	Gym douce		

## Vendredi 7 juin à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stan	CELINE
9h à 9h30	Bras buste épaules	THERMES	
14h à 15h	Gym volontaire 😊	Esp.Stan	MALICK
14h15 à 15h15	Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne ☞ (gratuit pour les forfaits) "Alimentation équilibrée : Mode d'emploi" RDV Salle Espace Stanislas		
14h30 à 16h30	Promenade pédestre découverte ☞	Esp.Stan	FABIEN
14h45 à 16h45	Balade à cheval ☞ € 🐎 - Durée 1h30 - Haras du Rond Pré RDV Espace Stanislas		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	Mary-France
18h à 18h30	Do in - Auto massage		

## Samedi 8 juin à VITTEL

14h à 17h

"Questions pour un Champion" à Vittel Accueil, 3 rue Maréchal Foch.  
Rens : 06 71 44 20 16

## Samedi 8 juin à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h

Oxygénation

Esp. Stan

SEBASTIEN

9h à 9h30

Stretching

THERMES

## A NE PAS MANQUER sur le territoire

**4ème TRAIL DES BAUMES à Valfroicourt samedi 8 juin** à partir de 16h : courses adultes et enfants.

Inscriptions avant le 7 juin : [www.sites.google.com/site/cnlb88](http://www.sites.google.com/site/cnlb88)

ou 06 07 69 59 78 ou 06 83 25 91 38

**BROCANTE** à Belmont-sur-Vair, **dimanche 9 juin** de 9h à 17h, 131 rue du Château. Au profit de l'ASPA.

De tout à prix dérisoire.

**FETE A ST REMIMONT** **dimanche 9 juin** à partir de 18h : feux de St Jean, feu d'artifice et repas musical.

Infos et réservations : 06 81 44 47 15.

**CONFERENCE DU Pr HENRI JOYEUX** dans le cadre du Salon du Bien-Etre **vendredi 14 juin à 20h30** au

**Palais des Congrès de Vittel**. Billetterie : Bureaux d'Informations Touristiques de Vittel

et de Contrexéville. Tel : 03 29 08 08 88.