

Semaine de Remise en Forme

CONTREXEVILLE du 19 au 26 Octobre 2014

Ce programme de remise en forme vous a été proposé en 2013, nous n'avons pu le réaliser car l'office de tourisme de Contrexeville a fermé le centre du 1^{er} Octobre 2013 au 30 Avril 2014 pour des travaux de rénovation et de modernisation.

CONTREXEVILLE

Votre séjour aura lieu dans cette charmante ville d'eau qui a été un lieu important de détente et de cure au cours du 20^{ème} siècle.



Contrexeville est une petite ville située dans le nord-est de la France à l'Ouest du département des Vosges. Elle est traversée par le Vair. Contrexeville est voisine de Vittel qui est également une station thermale réputée. Le virage a été pris dans les années 1900. Essentiellement

tournée vers l'agriculture, la commune voit son nombre de curistes augmenter et les hôtels fleurir. Les « buveurs d'eau » assidus et le désenclavement de la ville accélèrent la tendance. Les fermes se reconvertissent en accueil pour curistes. On commence à embouteiller l'eau de source pour l'expédier. L'architecture que vous verrez est le reflet de cette belle époque.



Ce programme a été établi par l'Amicale en relation avec l'Office de Tourisme et le centre de remise en forme de CONTREXEVILLE.

LA STATION THERMALE



Détails des prestations de la semaine de remise en forme

Tous les matins, de 8h30 à 12h sont inclus pour les personnes suivant la cure :

2 bains bouillonnants aux huiles, 2 douches sous affusion, 1 douche tonus,
1 douche aux huiles, 2 douches américaines, 5 séances d'aquagym, 1 lyashi dôme,
2 douches au jet, 1LPG cellu M6 aux jambes, 1 enveloppement minceur, 3 cataplasmes,
2 modelages 4 mains, 1 modelage aux huiles et 7 accès Wood.

Pour les curistes et les non curistes, sauna, hammam, et bassin sont en accès libre en dehors des séances dirigées.

SAMEDI

Départ des Mureaux en car (l'horaire sera précisé ultérieurement)
Déjeuner en cours de route
Arrivée à Contrexeville dans l'après-midi et transfert à l'hôtel Cosmos.
Calmes et spacieuses, les 83 chambres donnent toutes sur la piscine.
L'attention particulière est apportée au confort et à la décoration.



L'hôtel COSMOS

Réunion d'information pour l'ensemble des participants.

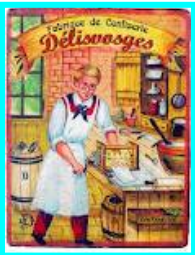
Le séjour est en pension complète avec menus « Saveur-Minceurs » qui seront servi toute la semaine de remise en forme.

DIMANCHE

Matinée de soins aux thermes de 8h30 à 12h30 suivant le planning.

Chacun pourra aller à la découverte du centre de remise en forme et préparer sa semaine d'activités.

12h45 Déjeuner



14h15 Départ pour la visite de la confiserie de Darney. On pourra découvrir la fabrication artisanale des bonbons des Vosges à partir de matières premières naturelles.



LUNDI

Soins aux thermes de 8h30 à 12h30

12h45 Déjeuner

14h15 départ pour le château de Saint-Baslemont. Le château est inscrit au titre des Monuments Historiques et constitue un bel exemple de château médiéval remanié fortement aux XVIème et XVIIème siècle il a également quelques beaux éléments de pierre. Globalement on distingue un important corps central flanqué de deux tours. D'un côté on surplombe la vallée, de l'autre on se trouve sur une cour d'honneur entourée des parties communes.



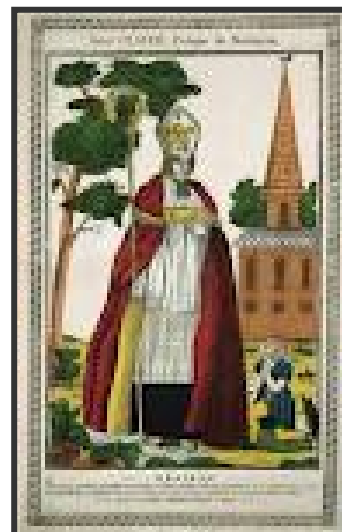
MARDI

Soins aux thermes de 8h30 à 12h30

12h45 Déjeuner

14h15 Départ pour Epinal

Le musée retrace la merveilleuse aventure de la fabrication d'images populaires. Deux cents ans d'histoire qui commencent au XVIIIème siècle avec Jean-Charles PELLERIN qui eut l'idée ingénieuse de remplacer les plaques émaillées par des papiers imprimés et colorés aux pochoirs : la technique d'impression de l'Image d'Epinal est créée.



MERCREDI

Soins aux thermes de 8h30 à 11h45

12h15 Départ pour le Couvent des Cordeliers où nous déjeunerons dans un cadre pittoresque une cuisine vosgienne comme autrefois.

Un après-midi de convivialité inoubliable dans le cadre du restaurant musée. Au sud des Vosges, le petit village du nom de Les Thons abrite un ancien couvent de franciscains. Bâti au XVème siècle l'ensemble conserve notamment de cette époque une église de style gothique remarquable. Le reste des bâtiments sera profondément modifié, notamment au XVIIIème siècle, pour donner ces belles façades d'ordonnance classique qui s'offrent au visiteur aujourd'hui. Si l'ensemble nécessite encore des restaurations il constitue cependant, non seulement un bel ensemble architectural marqué par l'histoire, mais aussi un beau combat remporté par l'association de sauvegarde du patrimoine "Saône lorraine" qui, dès 1980, s'est battue pour sauver cet édifice. Pari gagné et aujourd'hui, alors qu'une partie des bâtiments est accessible au public, un restaurant vosgien accueille les visiteurs qui pourront aussi y découvrir toute sorte de pièces muséales témoignant du passé du couvent ou des alentours. Un détour à ne pas manquer dans ce secteur des Vosges.

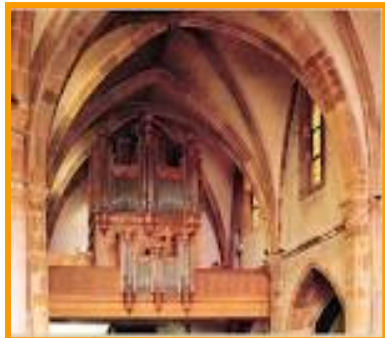


JEUDI

Soins aux thermes de 8h30 à 12h30

12h45 Déjeuner

14h15 Départ pour Mirecourt, les Dentelles, la Lutherie et la Basilique.



La cité de Mirecourt fut fondée au cours du premier millénaire. Elle devint, les siècles passant, l'une des plus riches bourgades du Duché de Lorraine grâce à une grande activité de négoce. Dès le XVIème siècle les Ducs de Lorraine y introduirent le savoir faire des Maîtres italiens dans la fabrication des violons, savoir faire qui se perpétue jusqu'à nos jours. Mais parallèlement à cette activité de lutherie, Mirecourt devint et est



toujours un haut lieu de la facture d'orgues.

VENDREDI

Soins aux thermes de 8h30 à 12h30

12h45 Déjeuner

14h15 Départ pour le château d'Haroué



Le château de Haroué est l'œuvre de l'architecte Germain Boffrand (1667 – 1754) pour le Prince Marc de Beauvion-Craon. Celui-ci était l'ami d'enfance du Duc Léopold de Lorraine (constructeur du château de Lunéville par l'architecte Germain Boffrand). Il était Vice Roi de Toscane,

tuteur du fils du Duc Léopold, François de Lorraine et Grand Connétable de Lorraine.



SAMEDI

Soins aux thermes de 8h30 à 12h30

12h45 Déjeuner

14h30 Départ pour les Mureaux

Tarif base 20/40 personnes		
	Titulaire	Invités
Curiste	1529€	1609€
Non Curiste	1019€	1099€
Supplément chambre Individuelle	270€	270€

Le tarif comprend :

Le transport :
Les Mureaux/ Contrexeville /Les Mureaux en car
Le séjour en pension complète
Le séjour de remise en forme
Les excursions
Les taxes et pourboires

le tarif ne comprend pas :

Les frais d'annulation par personne:
Annulation à + de 72h : 25€
Annulation à - de 72h : 125€
Les boissons et SPA

Fiche d'inscription



REMISE EN FORME à CONTREXEVILLE Du 19 au 26 Octobre 2014

Nombre de participants : Mini 20 Maxi : 40

Clôture des Inscriptions : 31 Mars 2014

NOM : Prénom :

Adresse :

Téléphone : Portable(**obligatoire**) :

e-mail :

PARTICIPANT (S) au séjour

Noms et prénoms		
	Titulaire	Invité

Chambre individuelle : **OUI** **NON**

Prendra le car : **OUI** **NON** N° immatriculation du véhicule.....
restant au parking EADS

Base 20/40 TARIFS :	Titulaires	Invités	A l'inscription par personne 450 €
Curiste :	1529 €	1609 €	<u>Chèque encaissé en avril 2014</u>
Non Curiste :	1019 €	1099 €	Solde non définitif le 31 août 2014
<i>Chambre individuelle :</i>	<i>270€</i>		<u>Encaissé en septembre 2014</u>

Les inscriptions ne seront prises en compte que pour les adhérents à jour de leur cotisation 2014

Adresser Fiche d'inscription et Chèque à l'ordre de l'AAA/MU:
Jacques BENTAMER 98 rue de La Bruyère 78300 POISSY

Le :

Signature :

Souche à conserver

REMISE EN FORME à CONTREXEVILLE – du 19 au 26 octobre 2014

Base 20/40 TARIFS :	Titulaires	Invités	A l'inscription par personne 450 €
Curiste :	1529 €	1609 €	<u>Chèque encaissé en avril 2014</u>
Non Curiste :	1019 €	1099 €	Solde non définitif le 31 août 2014
<i>Chambre individuelle :</i>	<i>270€</i>		<u>Encaissé en septembre 2014</u>

Interlocuteur pour le séjour :

Jacques BENTAMER 98 rue de La Bruyère 78300 POISSY Tél : 01 30 74 00 95 Mail : jacques.bentamer@orange.fr