

LES
CONTAMINES
MONTJOIE



LES CONTAMINES
RÉSERVE NATURELLE D'ÉMOTIONS

DU 19 AU 23
JUILLET 2021



Femmes Au SOMMET

UNE SEMAINE D'ATELIERS DE SPORT ET DE BIEN-ETRE,
DE PARTAGE ET DE RENCONTRES INSPIRANTES

Ateliers sur
inscriptions

100%
gratuit

10
animations



Parc de loisirs du Pontet - Les Contamines-Montjoie

PROGRAMME AU DOS

LES THERMES
SAINT-GERVAIS
MONT-BLANC

LESCONTAMINES.COM
+33(0)4 50 47 01 58



Du 19 au 23 juillet 2021, en parallèle de l'Open International de tennis des Contamines, découvrez un programme riche et varié, entre activités sportives, culturelles et de bien-être, rencontres, et projection de film.

Toutes les activités sont gratuites.

- Lundi 19 juillet** de 10h à 11h **YOGA DYNAMIQUE** au lac du Pontet, avec Amandine Gouloumes, professeure de yoga. *Gratuit - Inscription à l'office de tourisme*
- Lundi 19 juillet** de 10h à 12h **COURS DE CUISINE** encadré par Fabrice Boidard, chef du restaurant l'Ô à la Bouche. *Gratuit - Inscription à l'office de tourisme*
- Lundi 19 juillet** de 16h30 à 17h30 **INITIATION GOLF** proposée par David Mollier, moniteur diplômé. *Gratuit - Inscription au 06 77 52 91 81 ou au practice de golf*
- Lundi 19 juillet** à 22h **CINÉ DRIVE** : Projection du film «Woman», à découvrir confortablement installé dans votre véhicule ! *Gratuit - Parking de la télécabine de la Gorge*
- Mardi 20 juillet** de 10h à 12h **ATELIER MASSAGES** avec Les Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc. *Gratuit - Rdv au parc de loisirs, près du Chalet du lac*
- Mercredi 21 juillet** de 9h30 à 11h **QI GONG** au lac de baignade du parc de loisirs, avec Julie Ponsin *Gratuit - Inscription à l'office de tourisme*
- Mercredi 21 juillet** de 17h à 19h **CHALLENGE BIATHLON** au domaine nordique, encadré par Club Alpinum *Gratuit - Inscription au 06 58 07 70 95*
- Jedi 22 juillet** de 9h30 à 10h30 **INITIATION PADDLE** sur le lac du Pontet *Gratuit - Inscription à l'office de tourisme*
- Jedi 22 juillet** de 10h à 12h **ATELIER MASSAGES** avec Les Thermes de Saint-Gervais Mont-Blanc *Gratuit - Rdv au parc de loisirs, près du Chalet du lac*
- Jedi 22 juillet** de 18h à 19h **TENNIS LAB'** Initiation de tennis encadrée par la marraine de l'Open, Pauline Parmentier. *Gratuit - Inscription à l'office de tourisme - Parc de loisirs*
- Vendredi 23 juillet** à 14h **RANDOSOPHRO** dans la réserve naturelle avec Cecile Demargne, accompagnatrice en montagne et sophrologue. *Gratuit - Inscription au 06 33 86 01 45*
- Vendredi 23 juillet** de 18h à 19h **TENNIS LAB'** Initiation de tennis encadrée par la marraine de l'Open, Pauline Parmentier. *Gratuit - Inscription à l'office de tourisme - Parc de loisirs*