

# Programme Sports & Loisirs

**Du Lundi 20 Septembre au  
Vendredi 24 Septembre**

**Office Tourisme de Vittel**

**36 place de la Marne (Hall d'accueil de la Gare)**

**03 29 08 08 88**

**Nos horaires d'ouverture :**

Du lundi au samedi : 9h00 - 12h00 & 14h00 - 18h00

Les dimanches et jours fériés : 9h00 - 13h00.



# INFORMATIONS ET FONCTIONNEMENT

↳ Dans une démarche éco-citoyenne, merci de conserver ce programme toute la semaine !!!

↳ Nos activités sont encadrées par des **professionnels qualifiés et diplômés**. Elles sont accessibles aux adultes et aux mineurs de 14 ans et plus accompagnés, sur inscription et sur présentation de votre bracelet (forfait) ou de votre programme d'activité tamponné par l'Office de Tourisme.

↳ **L'inscription** à toutes les activités est **obligatoire et payante**. RDV dans votre Office de Tourisme. Pour les activités du lendemain matin, l'inscription s'effectue jusqu'à 18h et jusqu'à 12h le jour même pour les activités de l'après-midi.

↳ Nous vous informons que nous sommes susceptibles, en fonction des conditions météorologiques, d'annuler des activités en extérieur. Elles pourront être remplacées par une activité en salle le jour même de la programmation. L'activité n'est ni remboursable, ni échangeable sauf cas de force majeure, accident, blessure (certificat médical joint) ou départ avant la fin du séjour (cas exceptionnel). Elles seront assurées à partir de 2 pers minimum.

## LEGENDE

Déplacement en bus : 🚌

Activité en supplément : €

Places limitées : PL

Office de Tourisme : OT

**⚠ MASQUES OBLIGATOIRES LORS DE VOS DEPLACEMENTS EN BUS,**

**& A L'INTERIEUR DES ESPACES PUBLICS.**

**Les masques sont retirés lors des activités thermales et sportives.**

# ACTIVITES

## Tarifs à la carte

### FITNESS

Fesses Abdos Cuisse	4€
Renforcement Musculaire	4€
Circuit Training	5€
<hr/>	
Elastique	4€
Medecine Ball	4€
Swiss Ball	7€

### LOISIRS

Badminton	5€
Tennis	10€
Tennis de table	5€
Tir à l'arc	10€
<hr/>	
Paddle *	8€
<hr/>	
En fonction de la saison	
<hr/>	
Initiation golf (1 fois / séjour)	25€

### ZEN

Atelier équilibre	5€
Gestion du Stress	7€
Gym douce	4€
Stretching	4€
Sophrologie	7€

### NATURE

Oxygénation -Bungy Pump	4€
Marche / Promenade	5€
Marche Nordique	8€
Balade Nocturne	8€
Marche de 3H	10€
<hr/>	
Vélo assistance électrique (VAE)	
Initiation 30 Min	5€
+ Balade 1H	10€
Balade à Cheval 1h30	22€

**FORFAIT : 35€ / 1 semaine**

**FORFAIT : 90€ / 3 semaines**

### NOUVEAU

#### ACCES A LA SALLE DE FITNESS

Appareils et cours collectifs en fonction du planning,  
En supplément à la carte : Renseignements auprès de l'OMS

# LUNDI 20/09/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 10h15	Infos et Inscriptions aux activités RDV aux Thermes		Stéphanie	
10h30h à 11h	Circuit training	Thermes		
11h à 11h30	Abdos			
11h30 à 12h	Stretching			
14h30 à 16h30	Promenade pedestre 💧	OT		
17h15 à 17h45	Atelier équilibre	Thermes		

# MARDI 21/09/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
9h à 9h30	Oxygénation Bungy Pump	Thermes	Stéphanie	
14h30 à 16h30	Marche 💧💧 🚶	OT	Stéphanie	
17h à 17h30	Renforcement musculaire du haut du corps	Thermes		
17h30 à 18h	Gym douce			

# MERCREDI 22/09/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h15 à 16h15	Initiation marche nordique 💧 🚶	OT	Stéphanie	
14h30 à 16h30	<u>Visite guidée</u> : La visite du Parc 5€ règlement en espèces	Musée du Patrimoine	Maryse	
17h à 18h30	Initiation Golf à Vittel	Golf Hazeau Vittel	Stéphanie	
17h30 à 18h30	Sophrologie : respiration, posture et équilibre sur un swiss-ball	Thermes	Christelle	

# JEUDI 23/09/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h30 à 17h30	Escapade : Musée d'Hennezel et confiserie Delisvoges 8€ (règlement espèces) 🚶	OT	Francis	
14h30 à 16h30	Marche Nordique 💧 💧	OT	Stéphanie	
17h à 17h30	Elastique	Thermes		
17h30 à 18h	Stretching			

# ***VENDREDI 24/09/2021***

<b>HORAIRES</b>	<b>ACTIVITES</b>	<b>Rendez-vous</b>	<b>Animateurs</b>	<b>Réservé OT</b>
9h à 12h00	Marche 💧💧💧	OT	Stéphanie	
14h15 à 16h30	Initiation & Balade VAE « Vélo Assistance Electrique » 🚲	OT	Stéphanie	
18h à 19h	Sophrologie : Anti- grignotage	Thermes	Christelle	

*Nous remercions nos partenaires :*



## A NE PAS MANQUER

### **Mini-golf de Vittel**

**Mercredi, samedi et dimanche de 14h à 18h**  
Parc Thermal de Vittel à proximité des cours de Tennis

### **Musée du Patrimoine et du Thermalisme**

**Mardi de 10h-12h et 14h30-18h**  
**Mercredi, jeudi, vendredi, samedi de 14h30-18h / 166, rue Charles Garnier**

### **Exposition sur la gourmandise**

**Du 1er au 30 septembre 2021**  
Un univers d'émotions. Quatre quiz seront proposés au public en lien avec cette exposition.  
**Médiathèque de Vittel /402, rue Saint Nicolas**

**Concert de Charlelie Couture « Trésors cachés et perles rares »**  
**Vendredi 24 septembre à 20h30 Espace Alhambra, 223 rue de Metz**

### **Concert dans le parc**

Les copains d'abord, hommage à Georges Brassens  
**Capo 4 et Vieilles Branches**  
**Dimanche 26 septembre à 16h00 sous la Galerie Thermale**

### **Concours saut d'obstacle**

Club poney et préparatoire, niveau départemental et régional  
**Dimanche 26 septembre Centre équestre, Parc Thermal de 9h à 18h**

### **Marché du terroir et de l'artisanat**

**Vendredi 24 septembre à partir de 16h galerie thermale Contrexeville**  
**Concert Keskifonk à partir de 20h30**

### **Soirée Bowling (4,70€ la partie)**

Inscription et règlement à l'office de tourisme  
**RV- HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE**  
**Les mercredis soir 20h45**

**L'accès à certains lieux touristiques et culturels nécessitent la présentation d'un pass sanitaire valide. Dans tous les cas, nous vous invitons à vous renseigner avant de vous déplacer.**

# Lexique

## ACTIVITES FITNESS

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les effets positifs sont nombreux : amélioration des capacités respiratoires, réduction du cholestérol et du diabète, meilleure endurance.

### MEDECINE BALL

Le médecine ball est un ballon lesté d'un poids variant de un à dix kilos. Il est souvent utilisé lors de rééducation par les kinés.

### ELASTIQUE

Activité de renforcement, la musculation avec élastique convient aussi bien pour la prise de masse que la remise en forme.

### CIRCUIT TRAINING

Chaque circuit est constitué d'un ensemble d'exercices variés répartis en 6 à 12 ateliers et s'enchaînant logiquement. Il s'agit alors de passer de l'un à l'autre dans l'ordre donné et, si possible, avec une récupération minimale.

### PILATES

La méthode pilates est basée sur des exercices qui font travailler les muscles en profondeur et en longueur. On tonifie et on étire en même temps, ceci dans le but d'acquérir une silhouette remodelée et d'améliorer votre posture.

### SWISS BALL

Cette technique se pratique avec un gros ballon souple et par définition instable. Le swiss ball permet de travailler le corps dans sa globalité. C'est une activité excellente pour renforcer les articulations et vous aider à travailler votre concentration.

## ACTIVITES NATURE

### **NIVEAU 1 : FACILE** 💧

Rythme lent – Parcours peu vallonné – prévoir eau & bonne paire de chaussures

### **NIVEAU 2 : MOYEN** 💧💧

Rythme progressif – Parcours sportif – prévoir eau & bonne paire de chaussures

### **NIVEAU 3 : DIFFICILE ou CONFIRME** 💧💧💧

Rythme soutenu – Parcours accidenté – prévoir eau & bonne paire de chaussures



# Lexique

## GESTION DU STRESS

### **AUTOMASSAGE DO IN ET ACUPRESSION DE POINTS D'ACUPUNCTURE**

L'automassage do-in apporte meilleure conscience de son corps, lucidité et calme mental. Puis le massage de points d'acupuncture choisis permet le rééquilibrage énergétique de notre corps favorisant relaxation et diminution de l'anxiété.

### **GESTION DES EMOTIONS, REDUCTION DU STRESS A TRAVERS LA PRATIQUE DE LA RESPIRATION COMPLETE**

La pratique de la respiration complète favorise, grâce à une attention régulière portée aux processus respiratoires, gestion des émotions et réduction du stress.

### **RELAXATION PROGRESSIVE ET DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE RESPIRATOIRE**

La pratique de la relaxation progressive procure une sensation immédiate de bien-être de la tête aux pieds. Puis le développement de la conscience respiratoire permet de pérenniser, en conscience, ce bien être à travers la respiration.

### **SOPHROLOGIE**

Se détendre physiquement, émotionnellement, mentalement en position assise, debout ou allongée. Relaxation dynamique et passive.

## ACTIVITES ZEN

### **GYM DOUCE**

La gym permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent. Cette pratique douce améliore le rythme cardiaque et la souplesse.

### **STRETCHING**

Exercice visant à redonner à nos muscles leur élasticité, leur flexibilité et l'oxygénation nécessaire pour les garder en santé, souples et sans tensions. Les étirements permettent également de libérer les toxines accumulées et l'acide lactique (déchet produit lors de la contraction musculaire)

### **ATELIER EQUILIBRE**

Réassurer la stabilité posturale, prévenir la perte d'équilibre et diminuer l'impact psychologique d'une chute.

## A découvrir durant votre séjour

### Les 200 kms de sentiers balisés du territoire :

En téléchargement sur [www.vittel-contrex.com](http://www.vittel-contrex.com), sur notre application mobile **Vittel Contrexéville Tour**, ou en vente 0.20 €/circuit dans votre Office de Tourisme

### Le Complexe aquatique :

CPO de Vittel - 361 av. du Haut de Fol - 03 29 08 05 40

### Happy Bowling :

Zone des Pierrottes à Contrexéville - 03 29 05 09 01 - fermé le lundi

### La Base de Loisirs des Lacs de la Folie Contrexéville :

Piscine de plein air gratuite surveillée en juillet et août, pêche, pédalos, paddle, aires jeux et pique-nique, accrobranche, escape game, club house avec sanitaires et douches

### La Vigie de l'Eau :

Espace interactif et ludique dédié à l'eau douce - Galerie Thermale de Vittel - 03 29 08 13 14

### Le Musée du Patrimoine et du Thermalisme :

166 rue Charles Garnier à Vittel - 03 29 08 27 91

### Les Bibliothèques/médiathèques :

Vittel 402 rue St Nicolas - 03 29 08 98 53

Contrexéville 123 rue Jean Moulin - 03 29 08 18 12

### Les Cinémas :

L'Alhambra - 223 rue de Metz à Vittel - 03 29 08 00 15 (fermé le lundi)

Cinéma du Casino à Contrexéville - 03 29 08 01 14 (fermé le mardi)

### Les Mini-golfs :

03 29 08 08 88 - Vittel parc thermal (de mai à septembre)

03 29 08 08 68 - Contrexéville (gratuit toute l'année) face à la Galerie Thermale

## A découvrir durant votre séjour

### Les Golfs :

Vittel Hazeau: 1 parcours 9 trous par 35 - 03 29 08 20 85

Vittel Ermitage: 2 parcours 18 trous par 72 - 03 29 08 00 84

L'Hippodrome : 06 50 92 64 65

Le Centre équestre : Parc de Vittel - RD 18 à Vittel - 06 62 91 37 35

### Les Tennis :

Tennis Club Vittellois - 06 82 64 97 32

Tennis Club Med - 03 29 08 18 80

Tennis Club Contrex - 06 88 82 33 43

### Les parcs thermaux, galeries thermales et pavillons des sources

Les Casinos : Ouverts toute l'année 7j/7 à partir de 10h

Vittel: 158 avenue Bouloumié - 03 29 08 12 35

Contrexéville: 120 rue du Général Hirschauer - 03 29 08 01 14

### Les activités de Bien-être :

Journées Relax & Spa, Yoga Nidra, Jeu de Peindre, Bain de Gong - O. Bernard: 06 07 88 33 75

Amma assis, Réflexologie palmaire - C. Lamblin / "Bien-être par le chant"  
- Mimi Afonso:

rens. et tarifs Off. de Tourisme de Contrexéville

### Le Ball-trap :

Tir aux pigeons d'argile (matériel fourni)

Vittel direction They-sous-Montfort - 03 29 08 22 22 / 03 29 08 20 23

### La Forêt-Parc :

Hébergements insolites, sylvothérapie, parc animalier, aires jeux et pique-nique, parcours de santé, paintball, appareils de fitness en libre accès et

