

Programme des sports & loisirs

Du lundi 20 au vendredi 24 septembre

**OFFICE DE TOURISME
CONTREXEVILLE**
Cour d'Honneur
03 29 08 08 68

NOS HORAIRES :


Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h
Les dimanches et jours fériés d'avril à octobre
de 10h à 13h et en juillet-août de 10h à 13h et de 15h à 17h


info@vittel-contrex.com / www.vittel-contrex.com




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.

Mode de règlement : chèque, espèces, CB, Chèques vacances.

 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). Prévoir baskets propres pour les activités en salle, serviette et eau.

ANIMAUX INTERDITS lors des activités, même tenus en laisse.

LEGENDE

Déplacement en bus : 


Activité en supplément : €

Inscription obligatoire : 

Office de Tourisme : OT



Masques obligatoires lors de vos déplacements en bus et à l'intérieur des espaces publics.

 Certaines activités peuvent être limitées en nombre de participants, pour cause de la situation actuelle liée à la COVID-19. Contrôle du pass sanitaire pour accéder à la salle de relaxation des Thermes et à l'initiation Golf.

FITNESS

Fesses Abdos Cuisses	4€
Renforcement Musculaire	4€
Circuit Training	5€
Elastique	4€
Medecine Ball	4€
Swiss Ball	7€
Pilates	5€
Coaching Individuel : 40€/ heure	

LOISIRS

Badminton	5€
Tennis	10€
Tennis de table	5€
Tir à l'arc	10€
Initiation golf	25€

ZEN

Atelier équilibre	5€
Gym douce / Gym assise	4€
Stretching	4€
Sophrologie / Relaxation	7€
Yoga douceur	7€

NATURE

Oxygénation	4€
Marche / Promenade (2h)	5€
Marche géocaching	6€
Marche nordique	8€
Balade nocturne	8€
Marche (3H)	10€
Vélo à assistance électrique (VAE):	
Initiation 30 Min	5€
Balade 1H	10€
Balade à cheval	22€

NOUVEAU

ACCES A LA SALLE DE FITNESS

Appareils cardio et musculation et cours collectifs en fonction du planning,

En supplément à la carte : nous consulter

(contrôle du pass sanitaire)

LUNDI 20/09/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation 🏊	Devant les Thermes	RAPHAEL	
9h à 9h30	Pilates 🏊	Salle de Relaxation des Thermes		
14h à 14h45	Accueil et réunion d'informations	"L'Or en Bar" (Sous la Galerie Thermale)		
14h45 à 16h15	Promenade pédestre 💧 🏊	Devant les Thermes	NICOLAS	
16h30 à 17h15	Renforcement musculaire 🏊	Salle de Relaxation des Thermes		

MARDI 21/09/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation 🌀	Devant les Thermes	BENOIT	
9h à 9h30	Stretching 🌀	Salle de Relaxation des Thermes		
Entre 14h et 17h	Atelier créatif : peinture sur mug en céramique ou bijou mandala sous cabochon en verre (séance d'1H au choix) 15€ ou 20€ 🌀	Atelier 1300°C Galerie Thermale	EMILIE COLLIN	
14h15 à 16h15	Marche nordique 💧💧 🌀	Devant les Thermes	NICOLAS	
15h à 16h30	Atelier bien-être par le chant (5 pers minimum) 10 € 🌀	Salle de l'Espace Stanislas	MIMI AFONSO	
16h30 à 17h	Atelier équilibre 🌀	Salle de Relaxation des Thermes	CELINE	
17h à 17h30	Swissball 🌀			
17h30 à 18h15	Nouveauté ! Sophrologie : Prise de conscience de son corps par la respiration 🌀		CHRISTELLE BENOIT	

MERCREDI 22/09/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump 🏊	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Renforcement musculaire 🏊	Salle de Relaxation des Thermes		
Entre 14h et 17h	Atelier créatif : peinture sur mug en céramique ou bijou mandala sous cabochon en verre (séance d'1H au choix) 15€ ou 20€ 🏊	Atelier 1300°C Galerie Thermale	EMILIE COLLIN	
14h30 à 15h	Initiation Vélo à Assistance Electrique 🏊	Devant les Thermes	CELINE	
15h à 16h30	Balade Vélo à Assistance Electrique 💧💧 🏊			
16h45 à 17h15	Circuit training 🏊	Salle de Relaxation des Thermes	CELINE	
17h15 à 17h45	Fesses abdos cuisses 🏊			
16h45 à 18h45	Initiation Golf à Vittel (1 initiation par séjour) 🚗 🏊	Devant les Thermes	STEPHANIE	
20h45 à 22h	Soirée Bowling (4,70€ la partie) - Règlement à l'Office de Tourisme - RDV Happy Bowling de Contrexéville - Masque obligatoire dans l'établissement et contrôle du Pass Sanitaire à l'entrée. 🏊			

JEUDI 23/09/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation 🧘	Devant les Thermes	BENOIT	
9h à 9h30	Yoga 🧘	Salle de Relaxation des Thermes		
Entre 14h et 17h	Atelier créatif : peinture sur mug en céramique ou bijou mandala sous cabochon en verre (séance d'1h au choix) 15 € ou 20 € 🧘	Atelier 1300°C Galerie Thermale	EMILIE COLLIN	
14h15 à 16h15	Marche 💧🧘	Devant les Thermes	NICOLAS	
14h45 à 17h30/18h	Escapade Visite libre du Musée du fer, du verre, du bois et de la Résistance à Hennezel, puis de la confiserie de Darney avec sa coulée de bonbons des Vosges 8€ 🚗 🧘	Office de Tourisme	OFFICE DE TOURISME	
16h45 à 17h45	Nouveauté ! Sophrologie : Lâcher prise 🧘	Salle de Relaxation des Thermes	CHRISTELLE BENOIT	

VENDREDI 24/09/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy pump 🏊	Devant les Thermes	RAPHAEL	
9h à 9h30	Gym douce 🏊	Salle de Relaxation des Thermes		
Entre 14h et 17h	Atelier créatif : peinture sur mug en céramique ou bijou mandala sous cabochon en verre (séance d'1H au choix) 15€ ou 20€ 🏊	Atelier 1300°C Galerie Thermale	EMILIE COLLIN	
14h15 à 15h15	Badminton 🏊	Complexe sportif (par vos propres moyens)	CELINE	
14h30 à 16h30	Marche découverte 💧💧 🚶 🏊	Devant les Thermes	NICOLAS	
16h45 à 17h30	Sophrologie : Respiration, équilibre et relaxation avec un Swissball 🏊	Salle de Relaxation des Thermes	CHRISTELLE BENOIT	

A NE PAS MANQUER

☞ Toute l'année : "Brassens et Vous ?" avec l'exposition en plein air "L'Polisson de la chanson" - Parc Thermal de Contrexéville - Entrée libre

☞ Toute l'année : Parcours "les 1001 facettes de Contrexéville" - Découverte du patrimoine et énigmes à résoudre - En téléchargement via l'application gratuite Izi Travel - Informations à l'Office de Tourisme de Contrexéville : 03 29 08 08 68 - Gratuit

☞ Tous les mardis de 16h à 18h devant la Mie Toupie (223 Rue de Touraine à Contrexéville) distribution de légumes à prix libres

☞ Vendredi 24 septembre à partir de 16h : Marché du Terroir et de l'Artisanat (Retrouvez l'ambiance des marchés de vos vacances - Agriculteurs, producteurs, viticulteurs, cosmétique, bien-être, habitat) - Galerie Thermale à Contrexéville - Entrée libre - Informations : 03 29 08 81 91

☞ Vendredi 24 septembre à 20h30 : Concert "KESKIFONK" - RDV chez STAN - Musiciens poly-instrumentistes et poly-costumés partis en quête de l'indétrônable groove avec des reprises de James Brown et autres prophètes du Funk ! Galerie Thermale de Contrexéville - Informations : 03 29 08 91 91 - Gratuit - Contrôle du Pass sanitaire à l'entrée

☞ Samedi 25 septembre à partir de 19h30 : Dîner Concert avec "Lou Davis" (Rock n' Roll et variétés des années 60 et 80.) - Restaurant du Casino de Contrexéville - Informations et réservations : 03 29 08 01 14

☞ Mercredi 22 septembre à 14h30 : RDV jeu vidéo "Cooking mama" est un jeu de simulation de cuisine pour enfants - A partir de 8 ans - Médiathèque de Vittel - Gratuit - Informations : 03 29 08 98 53 (Places limitées)

☞ Du 1er au 30 septembre (selon horaires d'ouverture) : Exposition sur la Gourmandise - Bibliothèque médiathèque de Vittel - Entrée libre - Informations : 03 29 08 98 53

☞ Samedi 25 septembre "Fête du jeu colorée" de 13h30 à 18h au centre Maximois de Haréville-sous-Montfort - Spectacle musical, espace lecture, contes, nombreuses animations pour les enfants, coin ados - Entrée libre et gratuite - Informations : Page facebook Réseau Parentalité "Tous à l'Ouest" - Contrôle du Pass sanitaire

☞ Dimanche 26 septembre de 9h à 18h : Concours saut d'obstacles (Club/poneys préparatoire - Niveau départemental et régional) - Centre équestre Vittel Rond Pré - Gratuit - Informations au 06 62 91 37 35

☞ Visite guidées du Patrimoine à Vittel - Rendez-vous au Musée du Patrimoine à 14h30 tous les mercredis
visite libre du Musée : mardi de 10h à 12h et mardi et samedi de 14h30 à 18h
Informations et tarifs : 06 11 50 04 73 - (Pass sanitaire)

☞ Vendredi 24 septembre à 20h30: Concert CHARLELIE COUTURE "Trésors cachés et perles rares" - Espace Alhambra de Vittel - Informations et billetterie : 03 29 08 16 59

BASE DE LOISIRS DES LACS DE CONTREXEVILLE

A voir ! Site des Lacs de la Folie : Club House, pêche, pédalos (suivant météo), accrobranche (pass sanitaire) les week-ends, aire de pique-nique, aire de jeux, sentiers balisés, vastes parkings gratuits.

Pour vos déplacements (hors activités) pensez à la navette Navig'Eaux Contrexéville-Vittel
Horaires, tarifs et circuits à l'Office de Tourisme.

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 rééducations par les kinés.

ELASTIQUE : Activité de renforcement, et de musculation avec élastique.

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 swissball permet de travailler le corps dans sa globalité. C'est une activité excellente pour renforcer les articulations et vous aider à travailler votre concentration.

COACHING INDIVIDUEL : 1h de coaching en salle de fitness selon vos envies et vos besoins avec un éducateur sportif diplômé.

ACTIVITES PEDESTRES

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.

GESTION DU STRESS

SOPHROLOGIE : Vise à retrouver l'harmonie entre le mental et le physique. Pratique basée sur la respiration et l'écoute de ses sensations et émotions.

ACUPRESSION : 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 : 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 : Procure une sensation immédiate de bien-être de la tête aux pieds. Le développement de la conscience respiratoire permet de pérenniser, en conscience, ce bien-être à travers la respiration.

ACTIVITES ZEN

GYM DOUCE : 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 tension. Les étirements permettent également de libérer les toxines accumulées et l'acide lactique (déchet produit lors de la contraction musculaire).

ATELIER EQUILIBRE : Réassure la stabilité posturale, prévient la perte d'équilibre et diminue l'impact psychologique d'une chute.

GYM ASSISE : Met en activité les principaux groupes musculaires et les articulations dans une position sécuritaire.

YOGA DOUCEUR : Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.



A découvrir durant votre séjour

Les 200 Km de sentiers balisés : en téléchargement sur www.vittel-contrex.com, sur notre application mobile Vittel Contrexéville Tour, ou en vente 0.20€/ circuit dans vos Offices de Tourisme

Le Complexe aquatique: CPO de Vittel - 361 av. du Haut du Fol - 03 29 08 05 40

La Base de Loisirs des Lacs de la Folie: piscine de plein air gratuite surveillée en juil. & août, pêche, pédalos, paddle, aires jeux et pique-nique, accrobranche, escape games, club house avec sanitaires et douches

La Forêt-Parc: hébergements insolites, sylvothérapie, parc animalier, aires jeux et pique-nique, parcours de santé, paintball, appareils de fitness en libre accès et en plein air

Le Musée du Patrimoine et du Thermalisme: 166 rue Charles Garnier à Vittel - 03 29 08 27 91

La Vigie de L'Eau:

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

Les Cinémas:

Cinéma du Casino à Contrexéville - 03 29 08 01 14 (ouvert le vendredi, samedi et dimanche)

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

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

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

Vittel : 158 avenue Bouloumié - 03 29 08 12 35

L'Hippodrome (06 50 92 64 65)

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

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

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

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

Les Tennis: Tennis Club Contrex - 06 88 82 33 43 / Tennis Club Vittelais - 06 82 64 97 32 / Tennis Club Med - 03 29 08 18 80

Happy Bowling: zone des Pierrottes à Contrexéville - 03 29 05 09 01 - fermé le lundi

Les parcs thermaux, galeries thermales et pavillons des sources

Les Bibliothèques/médiathèques: Contrexéville 123 rue Jean Moulin - 03 29 08 18 12

Vittel 402 rue St Nicolas - 03 29 08 98 53

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

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