

Programme des sports & loisirs

Du lundi 27 septembre au vendredi 1er octobre

**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 de 10h à 13h


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 1H30	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 : nous consulter
(contrôle du pass sanitaire)

LUNDI 27/09/2021

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	RAPHAEL	
16h30 à 17h15	Circuit training 🏊	Salle de Relaxation des Thermes	NICOLAS	

MARDI 28/09/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation 🏃	Devant les Thermes	CELINE	
9h à 9h30	Atelier équilibre 🏃	Salle de Relaxation des Thermes		
14h15 à 16h15	Marche 💧 🏃	Devant les Thermes	CELINE	
16h30 à 17h	Fesses/ Abdos/ Cuisses 🏃	Salle de Relaxation des Thermes	CELINE	
17h à 17h30	Gym assise 🏃			
17h30 à 18h15	Sophrologie : Gérer ses émotions 🏃	Salle de Relaxation des Thermes	CHRISTELLE BENOIT	

MERCREDI 29/09/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump 🏊	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Gym douce 🏊	Salle de Relaxation des Thermes		
14h30 à 15h	Initiation Vélo à Assistance Electrique 🏊	Devant les Thermes	RAPHAEL	
15h à 16h30	Balade Vélo à Assistance Electrique 💧🏊			
15h à 16h30	Badminton 🏊	Gymnase Ferry	CELINE	
16h45 à 17h15	Renforcement musculaire avec élastiques 🏊	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 30/09/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation 🧘	Devant les Thermes	BENOIT	
9h à 9h30	Yoga 🧘	Salle de Relaxation des Thermes		
14h15 à 16h15	Marche Nordique 💧 🧘	Devant les Thermes	NICOLAS	
14h30 à 17h30/18h	Escapade Visite de la Verrerie d'Art de Passavant - La-Rochère. Le savoir-faire millénaire du verre soufflé à la bouche des maîtres verriers de la Rochère 7€ 🚗 🧘	Office de Tourisme	OFFICE DE TOURISME	
16h45 à 17h45	Nouveauté ! Sophrologie : Emotions et acupression 🧘	Salle de Relaxation des Thermes	CHRISTELLE BENOIT	

VENDREDI 01/10/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy pump 🏊	Devant les Thermes	RAPHAEL	
9h à 9h30	Stretching 🏊	Salle de Relaxation des Thermes		
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	
18h00	Intronisation des fidèles curistes (entrée libre)	Pavillon des sources	CONFRERIE DES GOUSTEURS D'EAU	

A NE PAS MANQUER

A CONTREXEVILLE

☞ 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

FETE DE L'AUTOMNE

☞ Du mardi 28 septembre au jeudi 7 octobre - De 10h à 12h et de 15h à 18h : Exposition "Dernier Tri" Exposition d'œuvres d'art en matériaux recyclés présentée par EVODIA - Pavillon des Sources à Contrexéville - Entrée libre - Tout public

☞ Mercredi 29 septembre : KAMISHIBAI de 14h à 17h - Espace Stanislas "La petite grenouille", pièce de théâtre sur papier - Animée par le Relais Petite Enfance de la CCTE - Entrée libre - Tout public

☞ Mercredi 29 septembre : LAND'ART de 14h à 17h - Parc Thermal de Contrexéville - Création d'un tableau à partir de la nature avec le public - Entrée libre - Tout public

☞ Vendredi 1er octobre : Déjeuner Eco Responsable de 12h à 13h30 - Restaurant "la Toque Bleue" du Lycée des métiers Pierre Mendès France à Contrexéville - Déjeuner réalisé par les élèves du lycée - Tarif : 12€ - Réservations : 03 29 08 01 96

☞ Samedi 2 octobre : Balade découverte (durée 2h) - Départ à 14h - Site des lacs de la Folie - Parking gratuit - Découvrir la faune et la flore en faveur de la protection de l'environnement - Avec l'ONF et de l'AAPPMA de Neufchâteau - Gratuit - Renseignements : 03 29 08 81 91

☞ Samedi 2 octobre à 20h30 : Spectacle - Cabaret avec la compagnie des Jolies Mômes : "Boustifaille" (1h) avec dégustations gratuites intégrées. Salle Brassens - Espace Chedid - Gratuit

☎ Réservez vite votre table à l'Office de Tourisme de Contrexéville : 03 29 08 08 68 (avant le 1er octobre à 16h30)

☞ Dimanche 3 octobre à partir de 10h - Galerie et parc thermal de Contrexéville : Marché de producteurs - Ferme pédagogique avec atelier pâte à modeler - Animations sur la sensibilisation au tri et la prévention des déchets - Découverte sur les grenouilles et les renards - Musique "Duo Influence" : Instant musical avec des chansons incontournables - Ateliers : Confection de nichoirs et abris à hérisson et confection d'un produit naturel surprise - Balades en calèche - Jeu concours : Gagnez un panier garni en participant au quizz de la fête - Restauration : Menu terroir (12 €) - Réservation et informations : 06 25 93 00 04

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

A NE PAS MANQUER A VITTEL

☞ Dimanche 26 septembre : Concert à 16h - "Les copains d'abord" Hommage à Georges Brassens - Capo 4 et Les Vieilles branches se réunissent pour un moment unique - RDV sous la galerie Thermale de Vittel - Gratuit - Informations : 03 29 08 16 59

☞ Musée du Patrimoine et du Thermalisme : Tout le mois de 14h30 à 18h, du mardi au samedi - Découverte du Musée en visite libre - Découvrez l'histoire thermale de Vittel - Tarif : 4€ - Informations : 06 11 50 04 73 - (Pass sanitaire)

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 Vitteltois - 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