

Programme des sports, loisirs et animations

Destination Vittel-Contrexéville

Du Lundi 13 mai au Samedi 18 mai

Nos activités à Vittel et Contrexéville sont encadrées par des professionnels et accessibles à tous, **sur inscription et sur présentation de votre bracelet (pour les forfaits) ou de tickets** en vente dans vos Bureaux d'Informations Touristiques:

VITTEL

36 Place de la Marne

CONTREXEVILLE

Cour d'Honneur

POUR NOUS CONTACTER : 03 29 08 08 88

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

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 10h30 à 12h30 et de 15h à 17h



Les lieux de rendez-vous pour les départs d'activités de Vittel sont à Vittel, et pour les départs d'activités de Contrexéville à Contrexéville.

Les inscriptions peuvent être effectuées (la veille) dans les deux Bureaux du lundi au samedi inclus. Sauf mention particulière (logo bus).

Le transport entre les lieux de rendez-vous de Vittel et de Contrexéville n'est pas assuré.

Règlement par chèque, espèces ou carte bancaire (mini. 20 €). Chèques vacances non acceptés. Accessible aux enfants à partir de 14 ans révolus, accompagnés d'un adulte.

Lundi 13 mai à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
8h30 à 10h	Information du séjour et inscriptions aux activités. RDV aux thermes		
10h30 à 11h	Abdos taille	THERMES	STEPHANIE
11h à 11h30	Renforcement musculaire haut du corps		
11h30 à 12h	Stretching		
14h à 16h	Promenade pédestre ☞ 🚶		
15h45 à 16h45	Initiation vélo à assistance électrique ☞	Bur. Infos. Tour.	NICOLAS
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) Vittoz (30 min) ☞ 🚶		MARY France
16h15 à 17h45	Balade vélo à assistance électrique ☞		NICOLAS
16h30 à 17h	Stretching	THERMES	STEPHANIE
17h30 à 18h30	Accueil et infos du séjour		

Lundi 13 mai à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation dans le parc thermal	Esp. Stan	NICOLAS
9h à 9h30	Abdos fessiers	THERMES	
14h à 14h45	Accueil et infos du séjour. RDV aux thermes		JULIEN
14h15 à 15h45	Promenade pédestre ☞	Esp. Stan	STEPHANIE
16h à 16h30	Initiation vélo à assistance électrique ☞		NICOLAS
16h30 à 17h30	Balade vélo à assistance électrique ☞		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	MARY FRANCE
18h à 18h30	Vittoz : expérience du chocolat		

ATTENTION aux logos : ☞ Inscription obligatoire la veille - ☺ Présence 15mn avant l'heure de départ

Mardi 14 mai à VITTEL

8h30 à 10h	Information du séjour et inscriptions aux activités. RDV aux thermes		
10h30 à 11h	Initiation vélo assistance électrique ☞	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE
11h à 12h	Balade vélo assistance électrique ☞		
14h30 à 16h30	Marche nordique ☞		
17h15 à 17h45	Circuit training	THERMES	
17h45 à 18h15	Atelier équilibre		

Mardi 14 mai à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation dans le parc thermal	Esp. Stan	LUCIE
9h à 9h30	Gym douce	THERMES	
14h15 à 16h45	Marche nordique ☞ 🚶	Esp. Stan	STEPHANIE
15h30 à 17h	Atelier "Conseils visage et corps". Inscriptions aux thermes		
17h à 17h30	Gym douce	THERMES	LUCIE
17h30 à 18h	Stretching		
18h30 à 19h30	Yoga (confirmé) ☞		

Mercredi 15 mai à VITTEL

8h30 à 10h	Information du séjour et inscriptions aux activités. RDV aux thermes		STEPHANIE
10h30 à 12h	Promenade pédestre	THERMES	
13h30 à 17h	Patchwork et initiation - RDV Square de l'Alpha Gratuit pour les curistes et touristes. Rens : 06 71 44 20 16		
14h à 16h30	Marche en forêt ☞ ☞	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE
17h à 18h30	Initiation golf ☞	Golf du Hazau	
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) / Relaxation en position allongée (30 min) ☞ ☞	Bur. Infos. Tour.	MARY France
20h30	Couture - RDV Square de l'Alpha Gratuit pour les curistes et touristes. Rens : 03 29 08 31 13		

Mercredi 15 mai à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Buggy pump	Esp. Stan	NICOLAS
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses	THERMES	
14h15 à 16h15	Marche en forêt ☞ ☞	Esp. Stan	STEPHANIE
14h30 à 15h30	Pilates confirmé ☺		RAPHAEL
16h45 à 18h45	Initiation golf ☞ ☞		STEPHANIE
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	MARY France
18h à 18h30	Relaxation en position allongée		

Jeudi 16 mai à VITTEL

9h à 12h	Marche en forêt de Relanges ☞ ☞	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE
14h30 à 15h	Abdos	THERMES	
14h30 à 16h	Marche en forêt de Darney ☞ ☞	Bur. Infos. Tour.	FABIEN
CONFERENCE U.C.P. à 14h30 à l'Espace Alhambra, rue de Metz. « Neuropathologies et liens avec l'activité physique » par M. Castéran, maître de conférences à l'Université de Lorraine. 2€/pers pour les curistes. Billets en vente au Bureau d'Informations Touristiques de Vittel. Tel : 03 29 08 08 88.			
15h à 15h30	Circuit training	THERMES	STEPHANIE
15h30 à 16h	Gym douce		
16h30 à 18h30	Tir à l'arc ☞ ☞	Bur. Infos. Tour.	
20h30 à 21h30	Soirée bowling ☞ 4.70€/pers pour 1 partie RDV HAPPY BOWLING		
<p>ESCAPADE : Visite guidée de la Forge d'Antan à Gendreville. Chaque visiteur pourra y découvrir les gestes d'autrefois ainsi qu'une grande quantité d'outils anciens ayant servis aux 19^e et 20^e siècles dans cette forge. ☞ au plus tard la veille aux bureaux d'informations touristiques.</p> <p><u>RDV aux Bur. Infos. Tour.</u> Départ de Contrexéville : 14h15 (Tarif 6€/pers) Départ de Vittel : 14h30 (Tarif 6€/pers) - Retour : 17h30</p>			

Jeudi 16 mai à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Buggy Pump	Esp. Stan.	BENOIT
9h à 9h30	Pilates	THERMES	
14h15 à 16h15	Marche en forêt de Darney ☞ ☞	Esp. Stan.	FABIEN
16h45 à 18h15	Tir à l'arc ☞		STEPHANIE
17h15 à 18h15	Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne ☞ (gratuit pour les forfaits) "Nos mains, nos pieds et notre cerveau au service de notre équilibre et de notre santé" - RDV Salle Espace Stanislas		
17h à 17h30	Détente équilibre ☞	THERMES	JULIEN
17h30 à 18h	Stretching ☞		
20h30 à 21h30	Soirée bowling ☞ 4.70€/pers pour 1 partie RDV HAPPY BOWLING		

Vendredi 17 mai à VITTEL			
10h à 10h30	Oxygénation parc thermal ☞	THERMES	RAPHAEL
10h30 à 11h	Circuit training ☞		
11h à 11h30	Pilates ☞		
11h30 à 12h	Stretching ☞		
14h15 à 16h15	Promenade pédestre découverte ☞ 🚲	Bur. Infos. Tour.	FABIEN
16h30 à 17h	Zumba ☞	THERMES	RAPHAEL
17h à 17h30	Atelier équilibre		
17h30 à 18h	Gym douce		

Vendredi 17 mai à CONTREXEVILLE			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stan	RAPHAEL
9h à 9h30	Bras buste épaules	THERMES	
14h15 à 15h15	Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne ☞ (gratuit pour les forfaits) « Alimentation équilibrée : mode d'emploi » RDV Salle Espace Stanislas		
14h30 à 16h	Promenade pédestre découverte ☞ 🚲	Esp.Stan	FABIEN
15h à 15h30	Kettlebell ☺		RAPHAEL
15h30 à 16h	Pilates ☺		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	Mary-France
18h à 18h30	Do in - Auto massage		

Samedi 18 mai à VITTEL			
9h à 9h30	Bungy Pump	THERMES	STEPHANIE
10h à 12h	Marche nordique ☞	Bur. Infos. Tour.	
14h à 17h	"Questions pour un Champion" à Vittel Accueil, 3 rue Maréchal Foch. Rens : 06 71 44 20 16		
14h15 à 16h15	Marche géocaching ☞	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE
16h45 à 19h	Initiation vélo assistance électrique et balade ☞ 🚲		
A NE PAS MANQUER			
CRAZY CIRCUS, parking stade municipal Jean Bouloumié, avenue G. Clémenceau. Samedi 18 mai à 19h30 et dimanche 19 mai à 14h. Informations : 06 72 10 88 43. Billetterie www.crazycircus.com .			
Samedi 18 mai à CONTREXEVILLE			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stan	SEBASTIEN
9h à 9h30	Medecine Ball	THERMES	
14h à 16h30	Marche géocaching ☞ 🚲	Esp. Stan	STEPHANIE
17h à 17h30	Initiation vélo assistance électrique ☞		
17h30 à 18h30	Balade vélo assistance électrique ☞		
A NE PAS MANQUER			
Vendredi 17 mai : 10h-17h - Journée Européenne de l'Obésité Animations de stands libres : diététique, mieux-être et activité physique adaptée. L'après-midi : 4 ateliers, inscription recommandée 03 29 05 88 71/j.meignien@ch-ouestvosgien.fr 14h30-15h30 - Atelier « Régimes : entre contrôle et sensations » Atelier « Croyances alimentaires ». 16h-17h – Atelier « Quand les émotions dictent l'alimentation » Atelier « Prescription adaptée de l'activité physique ». RDV Espace Stanislas – Contrexéville			
PARCOURS DU COEUR à ST-OUEN-LES-PAREY dimanche 19 mai entre 8h à 11h à la salle polyvalente au profit de la Fédération Française de Cardiologie. 3€/pers. Parcours de 7 et 12 km. Point relais avec boissons. Possibilité de repas chaud 11€/pers. Inscriptions : 03 29 07 20 01 ou 06 32 96 61 52			
Dimanche 19 mai : 8h-19h - Foire au jambon et au fromage à Bulgnéville, nombreux exposants. Fête foraine, vide-grenier, salon des saveurs. Buvette et restauration. Animation de jongleries clownesques par Tofblanc. De l'église à l'esplanade du Févry.			

A voir - A faire

Les 200 km de sentiers balisés du territoire:

en téléchargement sur www.vittel-contrex.com, sur notre application mobile **Vittel Contrexéville Tour**, ou en vente 0.20 €/circuit dans vos Bureaux d'Inf. Touristiques.

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: piscine de plein air gratuite surveillée en juil. & août, pêche, pédalos, aires de jeux et pique-nique, accrobranche, escape game

Forêt-Parc: parc animalier, aires de jeux et pique-nique, parcours de santé, paintball

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

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

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 Bibliothèques/médiathèques: Vittel 402 rue St Nicolas - 03 29 08 98 53

Contrexéville 123 rue Jean Moulin - 03 29 08 18 12

Les Cinémas: fermés le lundi

L'Alhambra - 223 rue de Metz à Vittel - 03 29 08 00 15

Cinéma du Casino à Contrexéville - 03 29 08 01 14

L'Hippodrome (06 50 92 64 65) **et le Centre équestre:** Parc de Vittel - RD 18 à Vittel

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 88 - Vittel parc thermal (d'avril à septembre)/ Contrexéville (toute l'année) face à la Galerie Thermale

Les Tennis: Tennis Club Vittelais - 06 82 06 51 80 / 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 : architecture remarquable, parcours initiatiques, édicules, ...

Les activités de Bien-être: journées Yoga & 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 BIT de Contrexéville

Les Jardins du Petit Vair: jardin pédagogique sur la biodiversité - Parc de Vittel, proche centre équestre - facebook: As Plaine de Jardins