

Programme des sports, loisirs et animations *Destination Vittel-Contrexéville*

Du Lundi 10 juin au samedi 15 juin

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 10 juin à VITTEL | | | |
|------------------------|---|-------------------|------------|
| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-Vous | ANIMATEURS |
| 10h30 à 11h | Fesses abdos cuisses ⚡ | THERMES | BENOIT |
| 11h à 11h30 | Renforcement musculaire haut du corps ⚡ | | |
| 11h30 à 12h | Stretching ⚡ | | |
| 14h15 à 16h15 | Promenade pédestre ⚡ 🚶 | Bur. Infos. Tour. | |
| 16h30 à 18h30 | Initiation et balade vélo à assistance électrique ⚡ 🚲 | | |

| Lundi 10 juin à CONTREXEVILLE | | | |
|-------------------------------|---|-------------|------------|
| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-Vous | ANIMATEURS |
| 8h30 à 9h | Oxygénation dans le parc thermal | Esp. Stan | BENOIT |
| 9h à 9h30 | Abdos fessiers | THERMES | |
| 14h30 à 16h | Promenade pédestre ⚡ | Esp. Stan | |
| 16h45 à 17h15 | Initiation vélo à assistance électrique ⚡ | | |
| 17h15 à 18h15 | Balade vélo à assistance électrique ⚡ | | |

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

| Mardi 11 juin à VITTEL | | | |
|-------------------------------|--|-------------------|------------|
| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-Vous | ANIMATEURS |
| 10h à 11h et 14h à 15h | Mini-conférence avec Julie, diététicienne "Lecture des étiquettes" Inscription et règlement aux thermes de Vittel | Bur. Infos. Tour. | STEPHANIE |
| 10h30 à 11h | Initiation vélo assistance électrique ⚡ | | |
| 11h à 12h | Balade vélo assistance électrique ⚡ | | |
| 14h30 à 16h30 | Marche nordique ⚡ | | |
| 17h30 à 18h30 | Accueil et infos du séjour | | |
| Mardi 11 juin à CONTREXEVILLE | | | |
| 8h30 à 9h | Oxygénation dans le parc thermal | Esp. Stan | STEPHANIE |
| 9h à 9h30 | Gym douce | THERMES | |
| 14h15 à 16h45 | Marche nordique ⚡ 🚶 | Esp. Stan | |
| 15h30 à 17h | Atelier "Conseils visage et corps". Inscriptions aux thermes | | |
| 18h à 18h30 | Yoga douceur | THERMES | BENOIT |
| 18h30 à 19h30 | Yoga (confirmé) ⚡ | | |
| 20h45 à 22h | Conférence nutrition ⚡ du Dr Oury «OBESITE» salle Espace Stanislas. Gratuit, ouvert à tous. | | |

| Mercredi 12 juin à VITTEL | | | |
|--|---|----------------------|-------------|
| 9h à 9h30 | Oxygénation Bungy Pump | THERMES | STEPHANIE |
| 10h à 11h30 | Promenade pédestre | | |
| 11h30 à 12h | Stretching | | |
| PATCHWORK & INITIATION de 13h30 à 17h : Gratuit pour les curistes et touristes. Square de l'Alpha. Rens : 06 71 44 20 16. | | | |
| 14h15 à 16h15 | Promenade pédestre ☞ ☞ | Bur. Infos. Tour. | STEPHANIE |
| 17h à 18h30 | Initiation Golf ☞ | Bois d'hazeau | |
| 17h15 à 18h45 | Sophrologie (30 min)/Vittoz (30 min) ☞ ☞ | Bur. Infos. Tour. | MARY France |
| COUTURE à 20h30 : Gratuit pour les curistes et touristes. Square de l'Alpha. Rens : 03 29 08 31 13. | | | |
| Mercredi 12 juin à CONTREXEVILLE | | | |
| 8h30 à 9h | Oxygénation Bungy Pump | Esp. Stan. | NICOLAS |
| 9h à 9h30 | Abdos | THERMES | |
| 14h30 à 15h30 | Pilates confirmé ☺ | Esp. Stan. | RAPHAEL |
| 14h30 à 16h | Promenade pédestre ☞ ☞ | | STEPHANIE |
| 16h45 à 18h45 | Initiation Golf ☞ | | |
| 17h30 à 18h | Sophrologie | THERMES | MARY France |
| 18h à 18h30 | Vittoz : expérience du chocolat | | |

| Jeudi 13 juin à VITTEL | | | |
|--|---|-----------------------------------|---------------------|
| 10h à 11h 14h à 15h | Mini-conférence avec Julie, diététicienne "Les idées reçues sur l'alimentation" Inscription et règlement aux thermes de Vittel | | |
| 10h à 11h | Balade zen ☞ | THERMES | JOELLE |
| 11h à 11h30 | Gestion du stress ☞ | | |
| 11h30 à 12h | Relaxation bol chantant ☞ | | |
| 14h15 à 15h15 | Balade zen ☞ | Bur. Infos. Tour. | STEPH & LAETITIA |
| 14h15 à 16h45 | Balade naturaliste ☞ ☞ | | |
| 15h15 à 15h45 | Gestion du stress ☞ | THERMES | JOELLE |
| 15h45 à 16h15 | Relaxation bol chantant ☞ | | |
| 16h30 à 17h15 | Tai chi chuan ☞ | Bur. Infos. Tour. | STEPHANIE |
| 17h à 19h | Initiation et balade vélo assistance électrique ☞ ☞ | | |
| 20h30 à 21h30 | Soirée Bowling 4,70€/pers la partie | HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE | |
| ESCAPADE : Visite du musée du verre, du fer, du bois, de la broderie et de la résistance à Hennezel. Distillerie d'huiles essentielles "Terre des Vosges" à Vioménil RDV aux Bur. Infos. Tour. Départ de Contrexéville : 14h Départ de Vittel : 14h15 - Retour : 18h (Tarif 8€/pers) | | | |
| Jeudi 13 juin à CONTREXEVILLE | | | |
| 8h30 à 9h | Oxygénation Bungy Pump | Esp. Stan. | STEPHANIE |
| 9h à 9h30 | Abdos | THERMES | |
| 14h à 15h30 | Balade zen ☞ ☞ | Bur. Infos. Tour. | JOELLE |
| 14h30 à 16h30 | Balade naturaliste ☞ ☞ | | STEPH & LAETITIA |
| 15h à 16h30 | Gestion du stress/Relax bol chantant ☞ ☞ | THERMES | JOELLE |
| 16h15 à 17h30 | Tai chi chuan ☞ ☞ | Esp. Stan. | STEPHANIE |
| 17h15 à 17h45 | Initiation vélo assistance électrique ☞ ☞ | | |
| 17h45 à 18h45 | Balade vélo assistance électrique ☞ ☞ | | |
| 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 | | |
| 20h30 à 21h30 | Soirée Bowling 4,70€/pers la partie | HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE | |

Vendredi 14 juin à VITTEL

| | | | |
|---------------|--|---------------|-------------|
| 9h45 à 11h | Swissball ☞ ☞ | Bur.Inf. Tour | SEBASTIEN |
| 10h30 à 12h | Abdos(30min) Stretching (30min) ☞ ☞ | | |
| 14h15 à 16h30 | Marche en forêt de Thuillières ☞ ☞ | Bur.Inf. Tour | JULIEN |
| 14h30 à 17h | Balade à cheval ☞ ☞ ☞ - Durée 1h30 - Haras du Rond Pré RDV Bureau d'informations touristiques | | |
| 17h15 à 18h45 | Sophrologie (30min) / Do in auto-massage (30min) ☞ ☞ | Bur.Inf. Tour | MARY France |

CONFERENCE DU Pr HENRI JOYEUX dans le cadre du Salon du Bien-Etre **vendredi 14 juin à 20h30** au Palais des Congrès de Vittel. Billeterie : Bureaux d'Informations Touristiques de Vittel et de Contrexéville. Tel : 03 29 08 08 88.

Vendredi 14 juin à CONTREXEVILLE

| | | | |
|---------------|---|----------|-------------|
| 8h30 à 9h | Oxygénation | Esp.Stan | SEBASTIEN |
| 9h à 9h30 | Bras buste épaules | THERMES | |
| 14h à 15h | Gym volontaire ☺ | Esp.Stan | MALICK |
| 14h15 à 15h15 | Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne ☞ (gratuit pour les forfaits) « C'est plus facile de manger mieux : le NUTRI-SCORE sur les étiquettes alimentaires » RDV Salle Espace Stanislas | | |
| 14h à 16h45 | Marche en forêt de Thuillières ☞ ☞ | Esp.Stan | JULIEN |
| 14h45 à 16h45 | Balade à cheval ☞ ☞ ☞ - Durée 1h30 - Haras du Rond Pré RDV Espace Stanislas | | |
| 17h30 à 18h | Sophrologie | THERMES | Mary-France |
| 18h à 18h30 | Do in - Auto massage | | |

Samedi 15 juin à VITTEL

| | | | |
|---|--|----------------------|-----------|
| 10h à 12h | Marche nordique confirmée ☞ | Bur. Infos. Tou | STEPHANIE |
| 14h à 17h | "Questions pour un Champion" à Vittel Accueil, 3 rue Maréchal Foch. Rens : 06 71 44 20 16 | | |
| ATELIER CUISINE GOURMANDE « Baba au rhum » de 14h à 17h à « La cuisine de Patrick » Haréville-sous-Montfort. Sur inscription 48h à l'avance : 06 64 16 86 46. 40 €/pers (matériel, ingrédients et livret recettes compris). | | | |
| 14h15 à 16h45 | Marche géocaching ☞ ☞ | Bur. Infos. Tour. | STEPHANIE |
| 17h15 à 19h15 | Tir à l'arc ☞ ☞ | | |

Samedi 15 juin à CONTREXEVILLE

| | | | |
|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| 8h30 à 9h | Oxygénation | Esp. Stan | SEBASTIEN |
| 9h à 9h30 | Stretching | THERMES | |
| 14h30 à 16h30 | Marche géocaching ☞ ☞ | Esp. Stan | STEPHANIE |
| 17h30 à 19h | Tir à l'arc ☞ | | |

A NE PAS MANQUER sur le territoire

Vendredi 14 juin : A partir de 21h30 – « Crashbirds en concert » dirty rock'n blues - Bar de la Paix à Contrexéville – Entrée gratuite.

10^{ème} VIDE GRENIER samedi 15 juin de 12h à 19h à Rozerotte. Buvette et restauration sur place. A partir de 20h, repas musical (12€/pers) suivi d'un spectacle pyrotechnique.

1er Salon des métiers du BIEN-ETRE : samedi 15 juin de 10h à 20h et dimanche 16 juin de 10h à 18h au Palais des Congrès de Vittel.

50 exposants : thérapeutes; auteurs, créateurs, producteurs. 30 conférences. Bar à jus, restauration traditionnelle et végétarienne. Pass 2jrs : 4€/pers. Gratuit pour les -15 ans.

Dimanche 16 juin : 16h – Concert de printemps de l'orchestre d'harmonie de Contrexéville – Galerie Thermale – Gratuit. Renseignements : CEDEM - 03 29 08 09 35.

Dimanche 16 juin : Foire aux puces et à la brocante dans les rues du village de Saulxures les Bulgnéville. Plus de 100 exposants – Emplacement gratuit - Buvette et restauration sur place/ repas complet 10€ - Inscription 06 74 32 22 60/ 03 29 08 32 34.



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