

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

Du Lundi 26 août au samedi 31 août

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 26 août à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
9h à 9h30	Oxygénation	THERMES	NICOLAS
9h30 à 10h	Renforcement musculaire haut du corps ✍		
10h à 10h30	Stretching ✍		
10h30 à 12h	Promenade pédestre ✍		
14h à 16h	Promenade pédestre ✍ 🚗	Office de Tourisme	FABIEN
16h30 à 17h	Gym douce ✍	THERMES	NICOLAS
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) Vittoz (30 min) ✍ 🚗	Office de Tourisme	MARY FRANCE
17h30 à 18h30	Accueil et infos du séjour	THERMES	NICOLAS
20h45 à 22h	Initiation Danse Country animée par le Vittel Country Club – Salle Espace Stanislas (Entrée côté galerie) - Gratuit – Ouvert à tous.		

Lundi 26 août à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stan	BENOIT
9h à 9h30	Abdos fessiers	THERMES	
14h à 14h45	Accueil et infos du séjour	THERMES	
14h15 à 15h45	Promenade pédestre ✍	Esp. Stan	FABIEN
14h à 14h30	Initiation vélo à assistance électrique ✍		
14h30 à 15h30	Balade vélo à assistance électrique ✍		
16h à 16h30	Pilates		
16h30 à 17h	Yoga douceur	THERMES	BENOIT
17h30 à 18h	Sophrologie		
18h à 18h30	Vittoz : expérience du chocolat		
20h45 à 22h	Initiation Danse Country animée par le Vittel Country Club – Salle Espace Stanislas (Entrée côté galerie) - Gratuit – Ouvert à tous.		

ATTENTION aux logos : ✍ Inscription obligatoire la veille - ☺ et 🚗 Présence 15mn avant l'heure

Mardi 27 août à VITTEL

8h30 à 10h	Infos du séjour & inscriptions aux activités RDV aux thermes		STEPHANIE
10h à 11h et 14h à 15h	Conférence diététique. Thermes de Vittel. 15€/pers. Sur réservation au 03 29 08 76 54.		
10h30 à 11h	Initiation vélo à assistance électrique 🚲	Office de Tourisme	STEPHANIE
11h à 12h	Balade vélo à assistance électrique 🚲		
14h15 à 15h45	Tennis de table 🏓	Office de Tourisme	NICOLAS
14h30 à 16h30	Marche nordique 🚶		STEPHANIE
15h à 17h	Atelier cuisine. Hôtel/restaurant l'Orée du Bois. Sur réservation au 03 29 08 76 54		
17h30 à 18h	Atelier équilibre	THERMES	STEPHANIE
18h à 18h30	Gym douce		

Mardi 27 août à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Esp. Stan.	NICOLAS
9h à 9h30	Pilates	THERMES	
14h15 à 16h45	Marche nordique 🚶	Esp. Stan	STEPHANIE
14h30 à 15h30	Tennis de table 🏓😊		NICOLAS
15h30 à 17h	Atelier "Conseils visage et corps". Inscriptions aux thermes		
16h à 16h30	Circuit training 😊	Esp. Stan	NICOLAS
16h30 à 17h	Fesses Abdos Cuisses 😊		
17h30 à 18h	Atelier équilibre		
18h à 18h30	Gym douce	THERMES	
20h45 à 22h	Conférence nutrition du Dr Oury «DIABETE» salle Espace Stanislas. Gratuit, ouvert à tous, sur inscription à l'Office de Tourisme.		

Mercredi 28 août à VITTEL

10h à 11h et 14h à 15h	Mini-conférence avec Julie, diététicienne "Lecture des étiquettes" Inscription et règlement aux thermes de Vittel		
10h30 à 12h	Initiation golf 🏌️	Golf Hazeau	BENOÎT
14h30 à 16h	Promenade pédestre 🚶	Office de Tourisme	STEPHANIE
15h à 17h	Atelier cuisine : Atelier cuisine. Hôtel/restaurant l'Orée du Bois. Sur réservation au 03 29 08 76 54.		
17h à 18h30	Initiation golf 🏌️	Golf hazeau	STEPHANIE
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) / Relaxation en position allongée (30 min) 🧘	Office de Tourisme	MARY France
20h15 à 22h15	Balade nocturne 🌃		STEPHANIE

Mercredi 28 août à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stanislas	BENOÎT
9h à 9h30	Elastiques	THERMES	
14h15 à 16h15	Promenade pédestre 🚶	Esp. Stanislas	STEPHANIE
14h30 à 15h30	Pilates 😊		BENOÎT
15h30 à 16h	Abdos 😊		
16h à 16h30	Stretching 😊		
16h45 à 18h45	Initiation golf 🏌️		STEPHANIE
17h15 à 18h15	Mini conférence avec Aline Cher, diététicienne. 📄 « Nos mains, nos pieds et notre cerveau au service de notre équilibre et de notre santé » (Gratuit pour les forfaits). RDV Salle Espace Stanislas.		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	MARY France
18h à 18h30	Relaxation en position allongée		
20h30 à 22h	Balade nocturne 🌃	Office de Tourisme	STEPHANIE

Jeudi 29 août à VITTEL

10h à 11h et 14h à 15h	Conférence diététique. Thermes de Vittel. 15€/pers. Sur réservation au 03 29 08 76 54.		
10h à 11h	Balade zen ☞	THERMES	JOELLE
10h à 11h30	Tir à l'arc ☞	Office de Tourisme	STEPHANIE
11h à 11h30	Gestion du stress ☞	THERMES	JOELLE
11h30 à 12h	Relaxation bol chantant ☞		
14h15 à 15h15	Balade zen ☞	Office de Tourisme	FABIEN
14h15 à 17h15	Marche en forêt de Darney ☞ 🚗		
15h à 17h	Atelier cuisine. Hôtel/restaurant l'Orée du Bois. Sur réservation au 03 29 08 76 54		
15h15 à 16h	Danse intuitive ☞	THERMES	JOELLE
16h15 17h15	Yoga du son ☞		
20h30 à 21h30	Soirée Bowling (4,70€/pers la partie) ☞	HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE	

Escapade : 14h30 – 17h30 - Musée du Patrimoine et du Thermalisme de Vittel & visite libre du Parc Thermal. ☞. Tarif 6€/pers. RDV OT.

Jeudi 29 août à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump		
9h à 9h30	Raffermisssement musculaire en milieu urbain	Esp. Stan.	STEPHANIE
14h à 15h30	Balade zen ☞ 🚗	Esp. Stan	JOELLE
14h à 17h	Marche en forêt de Darney ☞ 🚗		FABIEN
15h à 16h	Badminton ☞ 😊		CELINE
15h à 16h15	Danse intuitive ☞ 🚗		JOELLE
15h30 à 17h	Atelier "Conseils visage et corps". Inscriptions aux thermes		
16h à 17h30	Yoga du son ☞ 🚗	Esp. Stan	JOELLE
16h30 à 17h	Atelier équilibre	THERMES	CELINE
17h à 17h30	Gym douce		
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 30 août à VITTEL

10h à 10h30	Fesses abdos cuisses	THERMES	STEPHANIE
10h30 à 11h	Circuit training		
11h à 11h30	Elastiques		
11h30 à 12h	Gym douce		
14h à 14h30	Initiation vélo à assistance électrique 🚲		CELINE
14h15 à 17h	Marche découverte 🚶🚲	Office de Tourisme	STEPHANIE
14h30 à 15h30	Balade vélo à assistance électrique 🚲	THERMES	CELINE
15h à 16h30	Balade à cheval 🐎🚲 - Durée 1h30 RDV Centre équestre de Viittel		
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min)/Do In (30 min) 🧘🚲	Office de Tourisme	MARY France
17h30 à 18h	Atelier équilibre		STEPHANIE
18h à 18h30	Stretching		

Vendredi 30 août à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stan	STEPHANIE
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 16h45	Marche découverte 🚶🚲	Esp.Stan	STEPHANIE
14h45 à 16h45	Balade à cheval 🐎🚲 - Durée 1h30 - Centre équestre de Vittel RDV Espace Stanislas		
16h à 16h30	Circuit training 😊	Esp.Stan	CELINE
16h30 à 17h	Elastiques 😊		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	Mary-France
18h à 18h30	Do in - Auto massage		

Samedi 31 août à VITTEL

10h à 12h	Marche nordique 🏂	Office de Tourisme	STEPHANIE
14h à 17h	« Question pour un champion » Vittel Accueil, 3 rue du Maréchal Foch. Rens : 06 71 44 20 16.		
14h30 à 16h30	Marche géocaching 🏂 🚗	Office de Tourisme	STEPHANIE
17h15 à 19h15	Tir à l'arc 🏂 🚗		

Samedi 31 août à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stan	STEPHANIE
9h à 9h30	Stretching	THERMES	
14h15 à 16h45	Marche géocaching 🏂 🚗	Esp. Stan	
17h30 à 19h	Tir à l'arc 🏂		

A NE PAS MANQUER sur le territoire

BALADES EN CALECHE dans le Parc de Vittel (proche Galerie Thermale) : du lundi au samedi de 15h à 19h, le dimanche toute la journée. Infos et réservation au 06 76 04 34 02.
3 circuits au choix, tarif unique de 1 à 5 pers.

EXPOSITION, PERFORMANCES, ATELIER « LES PETITS RIENS DE LISA » au Kiosque du Tennis dans le Parc Thermal de Vittel. Tous les jours de 14 h à 19 h.
Contact : 06.32.19.92.19 / elisabethmarquaire@gmail.com

MME CORREGE

22/08/2019

r1/2019

Facture : Remboursement sport thermal

Annuation balade VAE

15 €

MONTANT ttc	15,00 €
-------------	---------

Remboursement effectué par chq n°7752349



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