

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

Du Lundi 16 septembre au samedi 21 septembre

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 16 septembre à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
8h30 à 10h	Infos du séjour & inscriptions aux activités RDV aux thermes		STEPHANIE
10h à 10h30	Fesses abdos cuisses ☞	THERMES	
10h30 à 11h	Renforcement musculaire haut du corps ☞		
11h à 11h30	Stretching ☞		
14h à 16h	Promenade pédestre ☞ 🚶	Office de Tourisme	MARY FRANCE
16h30 à 17h	Gym douce ☞	THERMES	
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) Vittoz (30 min) ☞ 🚶	Office de Tourisme	
17h30 à 18h30	Accueil et infos du séjour	THERMES	STEPHANIE

Lundi 16 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stan	BENOIT
9h à 9h30	Abdos fessiers	THERMES	
14h à 14h45	Accueil et infos du séjour		
14h15 à 15h45	Promenade pédestre ☞	Esp. Stan	STEPHANIE
15h30 à 16h	Initiation vélo à assistance électrique ☞		BENOIT
16h à 17h	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 - 😊 et 🚶 Présence 15mn avant l'heure

Mardi 17 septembre 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 10h30	Initiation vélo à assistance électrique ☞	Office de Tourisme	NICOLAS
10h30 à 11h30	Balade vélo à assistance électrique ☞		
14h30 à 16h30	Marche nordique ☞ 🚶		THERMES STEPHANIE
17h15 à 17h45	Atelier équilibre		
17h45 à 18h15	Gym douce		

Mardi 17 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Esp. Stan.	NICOLAS
9h à 9h30	Elastiques	THERMES	
14h15 à 16h45	Marche nordique ☞ 🚶	Esp. Stan	STEPHANIE
15h30 à 16h30	Atelier culinaire « Démonstration et Savoir-faire » (recettes bien-être Tupperware® « fait maison »). Gratuit et ouvert à tous ☞ Maxi 8 personnes - Boutique Tupperware® Galerie Thermale de Contrexéville.		
15h30 à 17h	Atelier "Conseils visage et corps". Inscriptions aux thermes		
18h à 18h30	Yoga douceur	Esp. Stan	BENOIT
18h30 à 19h45	Yoga confirmé ☞		
20h45 à 22h	Conférence nutrition du Dr Oury «DIABETE» ☞ .Salle Espace Stanislas. Gratuit, ouvert à tous		

Mercredi 18 septembre à VITTEL

10h30 à 12h	Initiation golf 🏌️	Golf Hazeau	STEPHANIE
14h15 à 16h45	Promenade pédestre découverte 🚶🚗	Office de Tourisme	FABIEN
15h à 17h	Atelier cuisine : Atelier cuisine. Hôtel/restaurant l'Orée du Bois. Sur réservation au 03 29 08 76 54.		
17h30 à 19h	Initiation golf 🏌️	Golf hazeau	STEPHANIE
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) / Relaxation en position allongée (30 min) 🧘🚗	Office de Tourisme	MARY France

Mercredi 18 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stan	STEPHANIE
9h à 9h30	Cuisses - Abdos	THERMES	STEPHANIE
14h30 à 16h30	Promenade pédestre découverte 🚶🚗	Esp. Stan	FABIEN
17h15 à 19h15	Initiation golf 🏌️🚗	Esp. Stan	STEPHANIE
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	MARY France
18h à 18h30	Relaxation en position allongée	THERMES	MARY France

Jeudi 19 septembre à VITTEL

10h à 12h	Marche ☞	Office de Tourisme	STEPHANIE
10h à 11h et 14h à 15h	Conférence diététique. Thermes de Vittel. 15€/pers. Sur réservation au 03 29 08 76 54.		
14h15 à 17h15	Marche en forêt de Darney ☞ 🚌	Office de Tourisme	FABIEN
14h45 à 16h15	Qi gong ☞ 🚌		ISABELLE
17h15 à 18h15	Taille - Abdos ☞ 🚌		STEPHANIE
17h45 à 18h45	Gym douce ☞ 🚌		
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers la partie ☞	HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE Par vos propres moyens	

ESCAPADE : Visite de la Distillerie Riondé & de la Ruche Vosgienne de Gaël Mouchet (apiculteur récoltant) à St Baslemont. Tarif 6€/pers ☞

Départ de Contrexéville : 14h15 - Départ de Vittel : 14h30

Jeudi 19 septembre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy pump	Esp. Stan	STEPHANIE
9h à 9h30	Bras buste épaules	THERMES	
14h à 17h	Marche en forêt de Darney ☞ 🚌	Esp. Stan	FABIEN
15h à 16h	Qi gong ☞	THERMES	ISABELLE
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 ou 7€) RDV Salle Espace Stanislas. ☞		
17h30 à 18h	Taille - Abdos	THERMES	STEPHANIE
18h à 18h30	Gym douce		
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers la partie ☞	HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE Par vos propres moyens	

Vendredi 20 septembre à VITTEL			
10h à 11h	Qi gong ☞	THERMES	ISABELLE
14h à 14h30	Initiation vélo à assistance électrique ☞	Office de Tourisme	RAPHAEL
14h15 à 17h15	Marche découverte ☞ 🚲		NICOLAS
14h30 à 15h30	Balade vélo à assistance électrique ☞	THERMES	RAPHAEL
15h à 16h30	Balade à cheval ☞ - Durée 1h30 - Vittel Rond Pré RDV Centre équestre Vittel Rond Pré		
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min)/Do In (30 min) ☞ 🚲	Office de Tourisme	MARY France

Vendredi 20 septembre à CONTREXEVILLE			
8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stan	RAPHAEL
9h à 9h30	Bras buste épaules	THERMES	
14h à 17h	Marche découverte ☞ 🚲	Esp.Stan	NICOLAS
14h15 à 15h15	Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne «Alimentation équilibrée : Mode d'emploi" (gratuit pour les forfaits ou 7€) - RDV Salle Espace Stanislas		
14h30 à 17h	Balade à cheval ☞ 🚲 - Durée 1h30 - Vittel Rond Pré RDV Espace Stanislas		
15h45 à 17h	Atelier diététique « Les sauces » par Aline CHER ☞ 🚲 Démonstration et dégustation 1h - Maxi 8 pers - (Gratuit pour les forfaits ou 7€) - Rdv Office de Tourisme		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	Mary-France
18h à 18h30	Do in - Auto massage		

Samedi 21 septembre 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 21 septembre 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

Du 16/09 au 20/10 : Exposition au Salon de Lecture du Casino de Contrexéville, tous les jours à partir de 10h. Benjo s'expose ! Entrée libre.

Samedi 21/09 : 14h et 16h deux ateliers proposés par "Bio Vair Biocoop Vittel", pain bio au levain et pain sans gluten. Renseignements et inscriptions au 0681936440. Tarif 20 € par atelier

MINI GOLF dans le Parc Thermal de Vittel :
Mercredi, Samedi et Dimanche après- midis de 14h à 18h - Tarif : 5€/pers



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



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