

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

**Du Lundi 14 octobre au samedi 19 octobre**

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**

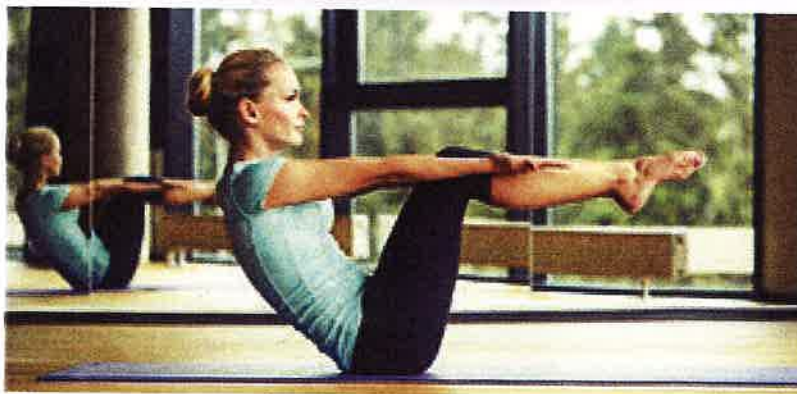
Cour d'Honneur

**POUR NOUS CONTACTER : 03 29 08 08 88**

[info@vittel-contrex.com](mailto:info@vittel-contrex.com) / [www.vittel-contrex.com](http://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 14 octobre à VITTEL

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

## Lundi 14 octobre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stan	RAPHAEL
9h à 9h30	Abdos fessiers	THERMES	
14h à 14h45	Accueil et infos du séjour		
14h à 14h30	Initiation vélo à assistance électrique ☞		NICOLAS
14h15 à 15h45	Promenade pédestre ☞	Esp. Stan	STEPHANIE
14h30 à 15h30	Balade vélo à assistance électrique ☞		NICOLAS
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 15 octobre 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	STEPHANIE
10h30 à 11h30	Balade vélo à assistance électrique ☞		
14h30 à 16h30	Marche nordique ☞ 🚶		
17h à 17h30	Taille Abdos	THERMES	
17h30 à 18h	Elastiques		

## Mardi 15 octobre à CONTREXEVILLE

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

## Mercredi 16 octobre à VITTEL

10h à 11h30	Promenade pédestre ☞	THERMES	STEPHANIE
14h15 à 16h15	Promenade pédestre ☞ 🚗	Office de Tourisme	
14h à 14h30	Elastiques ☞		
14h30 à 15h	Gym douce ☞	THERMES	RAPHAEL
15h à 15h30	Stretching ☞		
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

## Mercredi 16 octobre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp. Stan	STEPHANIE
9h à 9h30	Cuisses - Abdos	THERMES	
14h30 à 16h	Promenade pédestre ☞ 🚗	Esp. Stan	
16h à 16h30	Abdos		
16h30 à 17h	Circuit training	THERMES	RAPHAEL
17h à 17h30	Stretching		
16h45 à 18h45	Initiation golf ☞ 🚗	Esp. Stan	STEPHANIE
17h30 à 18h	Sophrologie		
18h à 18h30	Relaxation en position allongée	THERMES	MARY France

## Jeudi 17 octobre 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.		
13h45 à 16h15	Promenons nous dans les bois ☞ 🚗		FABIEN
14h30 à 15h	Initiation vélo à assistance électrique ☞	Office de Tourisme	
15h à 16h	Balade vélo à assistance électrique ☞		
16h30 à 17h	Circuit training	THERMES	STEPHANIE
17h à 17h30	Cuisses Abdos		
17h30 à 18h	Stretching		
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers la partie ☞	HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE Par vos propres moyens	

[ESCAPADE](#) : Visite de la Divine Fromagerie à Illoud (site historique du Caprice des Dieux).

Tarif 10€/pers ☞

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

## Jeudi 17 octobre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy pump	Esp. Stan	STEPHANIE
9h à 9h30	Bras buste épaules	THERMES	
13h45 à 16h15	Promenons nous dans les bois ☞ 🚗		FABIEN
14h à 14h30	Fesses abdos cuisses ☞ 🚗	Esp. Stan	CELINE
14h30 à 15h	Elastiques ☞ 🚗		
15h à 15h30	Détente équilibre ☞ 🚗		
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. ☞		
17h à 18h	Coaching salle ☞	Esp. Stan	SEBASTIEN
20h30 à 21h30	Soirée Bowling 4,70€/pers la partie ☞	HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE Par vos propres moyens	

## Vendredi 18 octobre à VITTEL

10h à 10h30	Fesses abdos cuisses ☞	THERMES	MALICK
10h30 à 11h	Circuit training ☞		
11h à 11h30	Elastiques ☞		
14h15 à 16h45	Marche en forêt de darney ☞ 🚗	Office de Tourisme	NICOLAS
17h à 17h30	Atelier équilibre ☞	THERMES	CELINE
17h30 à 18h	Circuit training ☞		
18h à 18h30	Gym douce ☞		

## Vendredi 18 octobre à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stan	MALICK
9h à 9h30	Bras buste épaules	THERMES	
14h15 à 15h15	Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne "Idées reçues en alimentation : quiz et questions/réponses" (gratuit pour les forfaits ou 7€) - RDV Salle Espace Stanislas		
14h30 à 16h30	Marche en forêt de Darney ☞ 🚗	Esp.Stan	NICOLAS
15h à 15h30	Abdos fessiers ☞	THERMES	CELINE
15h30 à 16h	Circuit training ☞		
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		
16h à 16h30	Gym douce ☞	THERMES	CELINE
17h30 à 18h	Sophrologie		Mary-France
18h à 18h30	Do in - Auto massage		

## Samedi 19 octobre 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 19 octobre 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

**Vendredi 18 octobre** : 9h-12h30 – Foire mensuelle – Tous les 3<sup>ème</sup> vendredis de chaque mois - Place Général de Gaulle à Vittel – 06 33 68 15 88.

**Vendredi 18 octobre** : 20h30 – Spectacle dans le cadre du festival d'humour burlesque itinérant « Petits arrangements sous l'édredon » - Monthureux le Sec, salle communale. Gratuit. Communauté de Communes Terre d'Eau : 03 29 05 29 24.

**Du 1<sup>er</sup> octobre au 23 novembre** : « Rencontre avec ... la Forêt » - Manifestation culturelle organisée par la Médiathèque Départementale des Vosges. Bibliothèque Municipale A.Malraux de Contrexéville - Bibliothèque-Médiathèque de Vittel. Bibliothèques Municipales de : Haréville – Houécourt – Médonville - Remoncourt – Vrécourt. Programme disponible dans vos Offices de Tourisme.

**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](http://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