

Du Lundi 3 août au vendredi 7 août

Dans une démarche éco-citoyenne,  
merci de conserver ce programme  
toute la semaine !!

## ENCADREMENT

Nos activités sont encadrées par des professionnels qualifiés et diplômés. Elles sont accessibles aux adultes et aux mineurs de 14 ans et plus accompagnés, sur inscription et sur présentation de votre bracelet (forfait) ou de votre programme d'activité tamponné par l'Office de Tourisme.

## INSCRIPTIONS

L'inscription à toutes les activités est **obligatoire et payante**. RDV dans votre Office de Tourisme. Pour les activités du lendemain matin, l'inscription s'effectue jusqu'à 18h et jusqu'à 12h le jour même pour les activités de l'après-midi.

Mode de règlement : chèque, espèces, CB, Chèques vacances

## ACTIVITES

Nous vous informons que nous sommes susceptibles, en fonction des conditions météorologiques, d'annuler des activités en extérieur. Elles pourront être remplacées par une activité en salle le jour même de la programmation. L'activité n'est ni remboursable, ni échangeable sauf cas de force majeure, accident, blessure (certificat médical joint) ou départ avant la fin du séjour (cas exceptionnel).

Prévoir baskets propres pour les activités en salle, serviette et eau.

**ANIMAUX INTERDITS** lors des activités, même tenus en laisse.

## PROTOCOLE

**MASQUES OBLIGATOIRES LORS DE VOS DEPLACEMENTS EN BUS,  
& A L'INTERIEUR DES ESPACES PUBLICS.**

**Les masques sont retirés lors des activités thermales et sportives.**

## LEGENDE

Déplacement en bus 🚌 - Activité à supplément €

⚠️ places limitées OT : Office de Tourisme

## FITNESS

FESSES ABDOS CUISSES	4 €
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	4 €
-----	
CIRCUIT TRAINING	5,5 €
ELASTIQUE	4 €
MEDECINE BALL	4 €
SWISS BALL	7,5 €
-----	
PILATES	5,5 €
-----	
COACHING INDIVIDUEL - tarif sur demande	

## LOISIRS

BADMINTON	5,5 €
TENNIS	10 €
TENNIS DE TABLE	5,5 €
TIR A L'ARC	10 €
-----	
CANOE*- KAYAK	8 €
PADDLE*	8 €
-----	
*En fonction de la saison	
-----	
GOLF	25 €

## ZEN

ATELIER EQUILIBRE	5,5 €
DO IN - AUTO MASSAGE	12€
GYM DOUCE	4 €
GYM ASSISE	4 €
SOPHROLOGIE	12€
STRETCHING	4 €
RELAXATION	8 €
VITTOZ	12€
YOGA DOUCEUR	8 €




## NATURE

OXYGENATION - Bungy pump	4 €
MARCHE GEOCACHING	6 €
MARCHE / PROMENADE	8 €
MARCHE NORDIQUE	8 €
BALADE NOCTURNE	5 €
MARCHE 3h	10 €
<u>Vélo assistance électrique (VAE) :</u>	
INITIATION 30 Min	
+ BALADE 1h	15 €
BALADE A CHEVAL 1h30	22 €








Nous remercions nos partenaires



## Lundi 3 août à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 10h30	Infos et inscriptions aux activités - RDV aux Thermes		STEPHANIE	
14h30 à 16h30	Promenade pédestre 	Office de tourisme	STEPHANIE	
17h -17h30	Gym assise 	THERMES	CELINE	
17h45 à 18h45	Relaxation Vittoz :  vivre le moment présent		MARY FRANCE	

## Lundi 3 août à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Fesses Abdos Cuisses 	THERMES		
14h à 16h	Informations sur les activités RDV à l'Office de Tourisme.		NICOLAS	
14h15 à 16h45	Promenade pédestre  	THERMES	STEPHANIE	
16h45-19h	Gym assise  		CELINE	
	Relaxation Vittoz :   vivre le moment présent		MARY FRANCE	
20h45 à 22h	Initiation Danse Country animée par le Vittel Country Club – Gratuit – Ouvert à tous. Prévoir masque - Gel à disposition à l'entrée. Rens : Office de Tourisme de Contrexéville			

## Mardi 4 août à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h à 16h	Initiation et balade en vélo à assistance électrique 🚲	Office de Tourisme	CELINE	
14h30 à 17h	Marche 💧💧 🚲		STEPHANIE	
16h00 - 18h15	Gym douce 🚲 ⚠️	THERMES	CELINE	
	Sophrologie 🚲 ⚠️		MARY FRANCE	








## Mardi 4 août à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	CELINE	
9h à 9h30	Renforcement musculaire	THERMES		
14h15 à 14h45	Initiation vélo à assistance électrique	THERMES		
14h30 à 16h30	Atelier 1300° - Galerie Thermale - animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Renseignements et inscription la veille au plus tard à l'Office de Tourisme. (prévoir masque, gel à disposition)			
14h45 à 16h45	Marche 💧💧	THERMES	STEPHANIE	
14h45 à 15h45	Balade vélo à assistance électrique	THERMES	CELINE	
16h15 à 16h45	Gym douce ⚠️	Salle de relax des thermes		
17h00 à 18h00	Sophrologie ⚠️		MARY FRANCE	

## Mercredi 5 août à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h30 à 16h30	Marche nordique  	Office de Tourisme	STEPHANIE	
16h45 à 18h15	Badminton  	Office de Tourisme	NICOLAS	
17h à 18h30	Initiation golf 	Golf du bois d'hazau	STEPHANIE	

## Mercredi 5 août à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Circuit training	THERMES		
14h15 à 16h45	Marche nordique   			STEPHANIE
14h30 à 16h30	Atelier 1300° - Galerie Thermale - animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Renseignements et inscription la veille au plus tard à l'Office de Tourisme. (prévoir masque, gel à disposition)			
16h45 à 18h45	Initiation golf  	THERMES	STEPHANIE	
17h00 à 18h00	Badminton  	THERMES	NICOLAS	

## Jeudi 6 août à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h15 à 16h15	Initiation et balade vélo à assistance électrique 🚲	Office de Tourisme	STEPHANIE	
14h45-16h45	Tir à l'arc 🏹 ⚠️		NICOLAS	
16h45 - 18h30	Atelier équilibre 🚲 ⚠️		STEPHANIE	
	Do in - auto massage 🚲 ⚠️ Relaxation en position allongée		MARY FRANCE	
20h30 - 22h30	Balade nocturne 🚲 ⚠️		STEPHANIE	

## Jeudi 6 août à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h20 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes	RAPHAEL	
9h à 9h30	Pilates	THERMES		
14h30 à 16h00	Initiation et balade vélo à assistance électrique		STEPHANIE	
14h30 à 16h30	Atelier 1300° - Galerie Thermale - animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Renseignements et inscription la veille au plus tard à l'Office de Tourisme. (prévoir masque, gel à disposition)			
15h-16h30	Tir à l'arc 🏹 ⚠️	THERMES	NICOLAS	
17h - 17h30	Atelier équilibre ⚠️	Salle de relax des thermes	STEPHANIE	
17h45 à 18h45	Do in - auto massage ⚠️ Relaxation en position allongée		MARY FRANCE	
20h30 - 22h30	Balade nocturne 🚲 ⚠️	THERMES	NICOLAS	
20h45 à 22h	Soirée BOWLING (4,70 € la partie) - Inscription et règlement à l'Office de Tourisme - RDV HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE - Masque obligatoire dans l'établissement.			

## Vendredi 7 août à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h15 à 16h45	Marche Découverte 🚶 💧 💧			
16h45 - 18h30	Swissball 🚶 ⚠️	Office de Tourisme	STEPHANIE	
	Stretching 🚶 ⚠️			

## Vendredi 7 août à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes		
9h à 9h30	Elastiques	THERMES	NICOLAS	
14h30 à 16h30	Marche Découverte 💧 💧		STEPHANIE	
14h30 à 16h30	Atelier 1300° - Galerie Thermale - animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Renseignements et inscription la veille au plus tard à l'Office de Tourisme. (prévoir masque, gel à disposition)			
17h - 17h30	Swissball ⚠️	Salle de relax des thermes	STEPHANIE	
17h45 - 18h15	Stretching ⚠️			



## A NE PAS MANQUER sur le territoire

**Mardi 4** : Visites guidées du patrimoine de Vittel (10h et 14h30) 4€/pers.  
Réservation Musée au 03 29 08 27 91 ou 07 69 54 99 73

**lundi 03 au dimanche 9 Août** : Exposition de Joel JEANNIOT au Palais des Congrès de Vittel - du lundi au samedi : 14h30 - 19h00 / Dimanche : 10h00 - 12h00 & 14h00 - 19h00

**samedi 08 Août** : Centre ville de Vittel : Spectacle en déambulation " La Camelote des frangins Lindecker " de 15h30 à 18h00  
+ Concert au bar de la Paix "The Turpin Brats" (Punk Rock) 20h Entrée libre

**Dimanche 9** : Course hippique à 14h - RDV Hippodrome de Vittel  
+ Marché de l'Artisanat & du Goût sous la galerie thermale de Vittel de 10h00 à 19h00  
( produits régionaux et artisanaux )  
+ Concert gratuit à 16h00 sous la galerie thermale de Vittel " Christophe FEVRE - Chanson Française

**Jusqu'au 12 Septembre** : Concours Photo gratuit ouvert à tous les photographes amateurs à la Médiathèque de Vittel Thème: Evasion culturelle

**EXPOSITION** : Du 1er au 22 août "observons les oiseaux" - Médiathèque de Vittel

**MINI-GOLF** : juillet et août - Parc Thermal de Vittel 14h/19h

**Structures gonflables pour enfants de 2 à 12 ans -14h30/18h30**  
Parc thermal de Vittel

### THERMALIRE

En juillet et août, du mardi au dimanche de 15h à 18h, la bibliothèque-médiathèque vient à votre rencontre au Pavillon Emeraude du Parc Thermal de Vittel. Espace lecture à ciel ouvert aménagé pour l'été. Livres, jeux et animations tous les mercredis et samedis à 16h30 (sur réservation au préalable) sont au programme pour petits et grands, venez nous retrouver !

### BASE DE LOISIRS DES LACS DE CONTREXEVILLE

A voir ! Site des Lacs de la Folie et sa piscine de plein air gratuite tout l'été. Club House. Pêche, pédalos, accrobranche, aires de pique-nique, sentiers balisés, vastes parkings gratuits.

Pour vos déplacements (hors activités) pensez à la navette Navig'Eaux  
Contrexéville-Vittel Horaires et circuits à l'office du tourisme

## ACTIVITES FITNESS

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les effets positifs sont nombreux : amélioration des capacités respiratoires, réduction du cholestérol et du diabète, meilleure endurance.

### MEDECINE BALL

Le médecine ball est un ballon lesté d'un poids variant de un à dix kilos. Il est souvent utilisé lors de rééducations par les kinés.

### ELASTIQUE

Activité de renforcement, la musculation avec élastique convient aussi bien pour la prise de masse que la remise en forme.

### CIRCUIT TRAINING

Chaque circuit est constitué d'un ensemble d'exercices variés répartis en 6 à 12 ateliers et s'enchaînant logiquement. Il s'agit alors de passer de l'un à l'autre dans l'ordre donné et, si possible, avec une récupération minimale.

### PILATES

La méthode Pilates est basée sur des exercices qui font travailler les muscles en profondeur et en longueur. On tonifie et on étire en même temps, ceci dans le but d'acquérir une silhouette remodelée et d'améliorer votre posture.

### SWISS BALL

Cette technique se pratique avec un gros ballon souple et par définition instable. Le swissball permet de travailler le corps dans sa globalité. C'est une activité excellente pour renforcer les articulations et vous aider à travailler votre concentration.

### COACHING INDIVIDUEL

1h de coaching en salle de fitness selon vos envies et vos besoins avec un éducateur sportif diplômé.

## ACTIVITES NATURE

### **NIVEAU 1 : FACILE**

Rythme lent - Parcours peu vallonné - prévoir eau & bonne paire de chaussures

### **NIVEAU 2 : MOYEN**

Rythme progressif - Parcours sportif - prévoir eau & bonne paire de chaussures

### **NIVEAU 3 : DIFFICILE ou CONFIRME**

Rythme soutenu - Parcours accidenté - prévoir eau & bonne paire de chaussures

## GESTION DU STRESS

### **DO IN**

Relaxation en position allongée. La voie de l'énergie, auto-massage issu de la médecine traditionnelle chinoise. Relaxation sur un thème.

### **SOPHROLOGIE**

Se détendre physiquement, émotionnellement, mentalement en position assise. Relaxation dynamique et passive.

### **VITTOZ**

Vivre le moment présent dans ses journées avec ses 5 sens : manger en conscience, expérience du Chocolat.

## ACTIVITES ZEN

### **GYM DOUCE**

La *gym* permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent. Cette pratique *douce* améliore le rythme cardiaque et la souplesse.

### **STRETCHING**

Exercice visant à redonner à nos muscles leur élasticité, leur flexibilité et l'oxygénation nécessaire pour les garder en santé, souples et sans tension. Les étirements permettent également de libérer les toxines accumulées et l'acide lactique (déchet produit lors de la contraction musculaire).

### **ATELIER EQUILIBRE**

Réassurer la stabilité posturale, prévenir la perte d'*équilibre* et diminuer l'impact psychologique d'une chute.

### **GYM ASSISE**

La Gymnastique Assise met en activité les principaux groupes musculaires et les articulations dans une position sécuritaire.

### **RELAXATION**

Faire le vide en soi, et faire diminuer progressivement le stress qui nous envahit et affecte nos capacités psycho motrices.

### **YOGA DOUCEUR**

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui