

Du Lundi 20 juillet au vendredi 24 juillet

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 €
OT : Office de Tourisme

FITNESS

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

LOISIRS

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

ZEN

ATELIER EQUILIBRE	5,5 €
GYM DOUCE	4 €
GYM ASSISE	4 €
STRETCHING	4 €
RELAXATION	8 €
YOGA DOUCEUR	8 €

NATURE

OXYGENATION - Bungy pump	4 €
MARCHE GEOCACHING	6 €
MARCHE / PROMENADE	8 €
MARCHE NORDIQUE	8 €
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 20 juillet à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
9h30 à 12h	Infos et inscriptions aux activités - RDV aux Thermes		CELINE	
14h30 à 16h	Promenade pédestre 	Office de tourisme	BENOIT	
16h30 à 17h15	Atelier équilibre	THERMES	CELINE	
17h30 à 18h15	Gym assise			

Lundi 20 juillet à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	BENOIT	
9h à 9h30	Fesses Abdos Cuisses	THERMES		
10h à 12h	Informations sur les activités RDV à l'Office de Tourisme.			
14h15 à 16h15	Promenade pédestre  	THERMES	CELINE	
16h15 à 18h30	Atelier équilibre (séance de 45 min) et/ou Gym assise (séance de 45 min) 			
20h45 à 22h	Initiation Danse Country animée par le Vittel Country Club – Gratuit – Ouvert à tous. Prévoir masque pour les déplacements - Gel à disposition à l'entrée. Rens : Office de Tourisme de Contrexéville			

Mardi 21 juillet à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h à 16h	Initiation et balade en vélo à assistance électrique 🚲	Office de Tourisme	BENOIT	
16h15 à 17h45	Badminton 🏸		CELINE	




Mardi 21 juillet 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			BENOIT
14h30 à 16h30	Atelier 1300° - Galerie Thermale - animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Réservation et inscription la veille au plus tard à l'Office de Tourisme. (prévoir masque, gel à disposition)			
14h45 à 15h45	Balade vélo à assistance électrique	THERMES	BENOIT	
15h à 16h30	Atelier bien-être par le chant - Espace Stanislas - 7€/pers - Réservation et inscription la veille au plus tard à l'Office de Tourisme. (prévoir masque, gel à disposition)			
16h30 à 17h30	Badminton 🏸	THERMES	CELINE	

Mercredi 22 juillet à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h30 à 16h30	Marche  	Office de Tourisme	RAPHAEL	
16h45 à 17h45	Pilates (séance de 30 min) 			

Mercredi 22 juillet à CONTREXEVILLE

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


Jeudi 23 juillet à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h30 à 16h	Initiation et balade vélo à assistance électrique	Office de Tourisme	CELINE	
17h à 18h30	Initiation Golf	Golf du Hazeau		




Jeudi 23 juillet à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes	RAPHAEL	
9h à 9h30	Pilates			
14h15 à 16h15	Initiation et balade vélo à assistance électrique 🚲	THERMES	CELINE	
14h30 à 16h30	Atelier 1300° - Galerie Thermale - animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Réservation et inscription la veille au plus tard à l'Office de Tourisme. (prévoir masque, gel à disposition)			
16h45 à 18h45	Initiation golf 🚲	THERMES	CELINE	
20h45 à 22h	Soirée BOWLING 4,70 € la partie - Inscription et règlement à l'Office de Tourisme - RDV HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE - Masque obligatoire pour les déplacements dans l'établissement.			

Vendredi 24 juillet à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h30 à 16h	Promenade pédestre 	Office de Tourisme	RAPHAEL	
16h45 à 17h30	Pilates	THERMES	BENOIT	
17h45 à 18h30	Yoga			

Vendredi 24 juillet à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	CELINE	
9h à 9h30	Elastiques	THERMES		
14h15 à 16h15	Promenade pédestre  			RAPHAEL
14h30 à 16h30	Atelier 1300° - Galerie Thermale - animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Réservation et inscription la veille au plus tard à l'Office de Tourisme. (prévoir masque, gel à disposition)			
16h30 à 18h45	Pilates (séance de 45 min) et/ou Yoga douceur (séance de 45 min) 	THERMES	BENOIT	

A NE PAS MANQUER sur le territoire

**Mardi 21 : Visites guidées du patrimoine de Vittel (10h et 14h30)
Réservation Musée au 03 29 08 27 91 ou 07 69 54 99 73**

**Mardi 21 : Vit Tel Ta Nature - Contes sonores à 18h et Bain vibratoire à 20h30
Sur réservation - Infos : 06 08 25 23 22**

Samedi 25 : KARAOKE GEANT - 19h/23h - Parc Badenweiller à VITTEL - GRATUIT

**Dimanche 26 : CONCERT - 16h - Galerie thermale de VITTEL - GRATUIT -
Sylvain ASSELOT reprendra de la chanson française.**

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 Émeraude 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 !

SITE 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.



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

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 vise à apporter un bien être physique et mental.