

# Programme des sports & loisirs

Du Lundi 10 août au vendredi 14 août

**OFFICE DE TOURISME  
VITTEL**

36 Place de la Marne

**03 29 08 08 88**

**OFFICE DE TOURISME  
CONTREXEVILLE**

Cour d'Honneur

**03 29 08 08 68**

**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 10h à 13h et en juillet-août de 10h à 13h et de 15h à 17h

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



**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 €
MEDICINE 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 10 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 🧘		CELINE	
17h45 à 18h45	Vittoz : Vivre le moment présent Expérience du chocolat 🍫	THERMES	MARY FRANCE	

## Lundi 10 août à CONTREXEVILLE

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

## Mardi 11 août à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
10h à 12h	Promenade pédestre 🚶	THERMES		
14h à 16h	Initiation et balade en vélo à assistance électrique 🚲	Office de Tourisme	STEPHANIE	
14h30 à 17h	Marche 🚶		NICOLAS	
16h - 18h15	Gym douce 🧘		STEPHANIE	
	Sophrologie 🧘		MARY FRANCE	

## Mardi 11 août à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	STEPHANIE	
9h à 9h30	Medecine Ball 🏀	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	Balade vélo à assistance électrique 🚲	THERMES	STEPHANIE	
14h45 à 15h45	Marche 🚶	THERMES	NICOLAS	
15h à 16h30	ATELIER BIEN ETRE PAR LE CHANT Animé par Mimi AFONSO (7 €/pers) Rens. & Insc. la veille à l'Office de Tourisme de Contrexéville (Prévoir masque – Gel à disposition à l'entrée)			
16h15 à 16h45	Gym douce 🧘	Salle de relax des thermes	STEPHANIE	
17h à 18h	Sophrologie 🧘		MARY FRANCE	

### Mercredi 12 août à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h30 à 16h30	Initiation Géocaching	THERMES	NICOLAS	
14h30 à 16h30	Marche nordique 🚶 🚶	Office de Tourisme	STEPHANIE	
16h30 à 18h	Badminton 🏸 Ⓡ	Office de Tourisme	CELINE	
17h à 18h30	Initiation golf Ⓡ	Golf du bois d'hazau	STEPHANIE	

### Mercredi 12 août à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Elastiques	THERMES		
14h15 à 16h45	Initiation Géocaching 🏠 Ⓡ	THERMES	STEPHANIE	
14h15 à 16h45	Marche nordique 🚶 🚶 🏠			
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	
16h45 à 17h45	Badminton Ⓡ		CELINE	

### Jeudi 13 août à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
10h à 12h	Marche 🚶 🚶	Office de Tourisme	STEPHANIE	
14h15 à 16h15	Initiation et balade vélo à assistance électrique 🚲 Ⓡ	Office de Tourisme		NICOLAS
14h15 à 16h15	Tir à l'arc 🏹 Ⓡ		STEPHANIE	
16h45 - 19h	Elastiques 🏹 Ⓡ		MARY FRANCE	
	Do in Auto-massage Ⓡ Relaxation en position allongée		STEPHANIE	
20h30 - 22h30	Balade nocturne 🏠 Ⓡ			














### Jeudi 13 août à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h20 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes	CELINE	
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses Ⓡ	THERMES	STEPHANIE	
14h30 à 16h	Initiation et balade vélo à assistance électrique Ⓡ			
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)			
14h30 à 16h	Tir à l'arc Ⓡ	THERMES	NICOLAS	
17h - 17h30	Elastiques Ⓡ	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 14 août à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h15 à 18h30	Marche Découverte 3h     Retour après le stretching 	Office de Tourisme	STEPHANIE	
14h30 à 16h30	Initiation Marche nordique   		NICOLAS	
16h45 à 17h 15	Stretching 			

## Vendredi 14 août à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	CELINE	
9h à 9h30	Atelier équilibre	THERMES	NICOLAS	
14h15 à 17h30	Initiation Marche nordique 2h     Retour après le stretching 			
14h30 à 17h30	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)			
17h45 à 18h15	Stretching 	THERMES	STEPHANIE	

## A NE PAS MANQUER sur le territoire

**Samedi 15 août** dès 19h, le restaurant du Casino « L'Entracte » propose sa terrasse musicale avec « Lily Rose » (groove, jazz...) - Réservations au 03 29 08 01 14

**Samedi 15 et dimanche 16 Août** : Courses hippiques à 14h - RDV Hippodrome de Vittel + Concours de chapeau féminin (entrée gratuite pour toutes les femmes chapeautées)

**Dimanche 16 Août à 16h** sous la galerie: Concert de JJ Boulet - "Titi de tous les pays" Chanson humoristique

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

**Du 1er au 22 août** : Exposition "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 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 !

### 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

 **Destination**  
Vittel-Contrexéville



## 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

### VITTOZ

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

### SOPHROLOGIE

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

### DO IN

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

## 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.



## *A découvrir durant votre séjour*

### **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 Offices de Tourisme

**Le Complexe aquatique:** CPO de Vittel - 361 av. du Haut de Fol - 03 29 08 05 40

**La Base de Loisirs des Lacs de la Folie:** piscine de plein air gratuite surveillée en juil. & août, pêche, pédalos, paddle, aires jeux et pique-nique, accrobranche, escape game, club house avec sanitaires, douches

**La Forêt-Parc:** hébergements insolites, sylvothérapie, parc animalier, aires jeux et pique-nique, parcours de santé, paintball, appareils de fitness en libre accès et en plein air

### **Le Musée du Patrimoine et du Thermalisme:**

166 rue Charles Garnier à Vittel - 03 29 08 27 91

**La Vigie de l'Eau:** Espace interactif et ludique dédié à l'eau douce - Galerie Thermale de Vittel - 03 29 08 13 14

### **Les Cinémas:**

L'Alhambra - 223 rue de Metz à Vittel - 03 29 08 00 15 (fermé le lundi)

Cinéma du Casino à Contrexéville - 03 29 08 01 14 (fermé le mardi)

**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

**L'Hippodrome** (06 50 92 64 65) **et le Centre équestre:** Parc de Vittel - RD 18 à Vittel  
06 62 91 37 35

**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)

03 29 08 08 68 - Contrexéville (toute l'année) face à la Galerie Thermale

**Les Tennis:** Tennis Club Vitteltois - 06 82 64 97 32 / Tennis Club Med - 03 29 08 18 80

Tennis Club Contrex - 06 88 82 33 43

**Happy Bowling:** zone des Pierrottes à Contrexéville - 03 29 05 09 01 - fermé le lundi

### **Les parcs thermaux, galeries thermales et pavillons des sources :**

**Les Bibliothèques/médiathèques:** Vittel 402 rue St Nicolas - 03 29 08 98 53

Contrexéville 123 rue Jean Moulin - 03 29 08 18 12

**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 activités de Bien-être:** journées Relax & 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 Off. de Tourisme de Contrexéville