

Programme des sports & loisirs

Du Lundi 14 septembre au vendredi 18 septembre

**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 / www.vittel-contrex.com



Destination
Vittel-Contrexéville

FONCTIONNEMENT



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 €
① places limitées OT : Office de Tourisme

Destination
Vittel-Contrexéville

ACTIVITES

Tarifs à la carte



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 14 septembre à Vittel

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 10h30	Infos et inscriptions aux activités - RDV aux Thermes		NICOLAS	
14h15 à 16h45	Promenade pédestre 🚶 📍	Office de tourisme	BENOIT	
17h -17h30	Atelier Equilibre ①	THERMES	NICOLAS	
17h45 à 18h15	Gym douce ①			

Lundi 14 septembre à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	BENOIT	
9h à 9h30	Pilates			
14h30 à 16h30	Promenade pédestre 🚶 📍	Devant les Thermes	BENOIT	
16h45-18h30	Atelier Equilibre 🚶 📍 ① et/ou Gym douce		NICOLAS	

Mardi 15 septembre à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h30 à 16h30	Marche nordique 🚶 📍 ①	Office de tourisme	NICOLAS	
16h45 à 17h15	Gym assise ①	THERMES	CELINE	

Mardi 15 septembre à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h20 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Fesses Abdos Cuisses ①			
14h15 à 16h45	Marche nordique 🚶 📍 📍 ①			
14h30 à 16h30	Atelier décor sur céramique ou porcelaine - Galerie Thermale - Atelier 1300° animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Renseignements et inscription la veille à l'Office de Tourisme. (masque obligatoire, gel à disposition)			
15h à 16h30	Atelier bien-être par le chant - Espace Stanislas - Animé par Mimi AFONSO - 7€/pers - Mini 5 pers - Renseignements et inscription la veille à l'Office de Tourisme (masque obligatoire - gel à disposition à l'entrée)			
16h30 à 17h30	Gym assise 🚶 📍 ①	Devant les Thermes	CELINE	

Mercredi 16 septembre à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h30 à 16h30	Marche 🚶 🚶 🕒	Office de tourisme	CELINE	
17h à 18h30	Initiation golf 🏌 🕒	Golf du Bois d'Hazau		

Mercredi 16 septembre à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Elastiques			
14h15 à 16h45	Marche 🚶 🚶 🏠 🕒		CELINE	
14h30 à 16h30	Atelier décor sur céramique ou porcelaine - Galerie Thermale - Atelier 1300° animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Renseignements et inscription la veille à l'Office de Tourisme. (masque obligatoire, gel à disposition)			
16h45 à 18h45	Initiation golf 🏌 🕒	Devant les Thermes	CELINE	
17h à 18h	Coaching individuel	Complexe sportif	RAPHAEL	

Jeudi 17 septembre à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
9h15 à 10h45	Promenade pédestre 🚶	THERMES	BENOIT	
14h15 à 16h15	Initiation et balade vélo à assistance électrique 🚲 🕒	Office de Tourisme		
16h15 à 17h15	Elastiques 🏃 🕒			

Jeudi 17 septembre à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h20 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes	RAPHAEL	
9h à 9h30	Circuit training 🕒			
14h30 à 16h	Initiation et balade vélo à assistance électrique 🚲 🕒		BENOIT	
14h30 à 16h30	Atelier décor sur céramique ou porcelaine - Galerie Thermale - Atelier 1300° animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Renseignements et inscription la veille à l'Office de Tourisme. (masque obligatoire, gel à disposition)			
16h30 à 17h	Elastiques 🏃 🕒	Salle de relax des Thermes	BENOIT	
20h45 à 22h	Soirée BOWLING (4,70 € la partie) - Inscription et règlement à l'Office de Tourisme - RDV HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE - Masque obligatoire			

Vendredi 18 septembre à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
10h15 à 10h45	Oxygénation	Devant les Thermes	RAPHAEL	
11h à 11h30	Abdos	THERMES		
14h15 à 17h45	Marche Découverte	Office de Tourisme	NICOLAS	
17h30 à 18h30	Stretching		CELINE	

Vendredi 18 septembre à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	BENOIT	
9h à 9h30	Yoga douceur			
14h30 à 16h30	Atelier décor sur céramique ou porcelaine - Galerie Thermale - Atelier 1300° animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Renseignements et inscription la veille à l'Office de Tourisme. (masque obligatoire, gel à disposition)			
14h30 à 17h30	Marche Découverte	Devant les Thermes	NICOLAS	
17h45 à 18h15	Stretching	Salle de relax des thermes	CELINE	

A NE PAS MANQUER sur le territoire

En Septembre à La Toupie de Contrexéville :

Atelier anglais : information collective le lundi 14 à 14h - La Mie Toupie

Bien-être : information collective le jeudi 17 à 14h - 396 rue du Shah de Perse

Atelier Socio linguistiques : inscription le mardi 15

Renseignements au 03 29 07 62 44

Mardi 15 : visite guidée du parc de Vittel par le Musée du Patrimoine à 14h30

Du 17 au 20 sept : Concours Sauts d'Obstacles " Etape Joker Circuit Trophée des Rois 2021" au Centre équestre " Le Haras du Rond Pré" parc thermal Vittel de 9h - 18h

Du 18 au 20 sept : Journées du patrimoine - galerie thermale à Vittel - " Dôme de la Grande source" de 10h-12h et de 14h-18h

Vendredi 18 : Foire mensuelle - place de Gaulle à Vittel de 9h- 12h

Vendredi 18 : Concert d'ouverture avec Julien Granel (electro/pop) - Gratuit - Galerie thermale de Vittel

Samedi 19 : Marché - Place de Gaulle à Vittel 8h - 12h

Les 19/20 septembre : Fête Patronale, Fête de la Bière et Vide Grenier (dimanche). Parc Thermal de Contrexéville - Choucroute et buvette samedi soir et dimanche midi. Réservations repas et vide grenier : 06 82 06 21 51 - Samedi 15h, distribution de tickets gratuits de manège.

Dans le cadre des Journées du Patrimoine : les 19 et 20 septembre de 14h à 18h - Portes ouvertes au Cercle d'Etude de Contrexéville - Expositions, photos, objets et mobiliers archéologiques/maquettes. Séance de dédicaces de l'auteure Marine FELIZIANI "Immersion au cœur de l'Architecture Thermale Contrexévilloise" - Derrière la Mairie, parking gratuit

Dimanche 20 : Concert avec Elvis Tribute " hommage à Elvis Presley" (Rock n'Roll) - 16h Galerie thermale de Vittel - Gratuit

MINI-GOLF : Mercredi, samedi et dimanche - Parc Thermal de Vittel 14h/18h

BASE DE LOISIRS DES LACS DE CONTREXEVILLE

A voir ! Site des Lacs de la Folie. 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 - Nouveaux horaires et circuits dans vos offices de 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

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, Réfléxologie palmaire - C. Lamblin / "Bien-être par le chant" - Mimi Afonso: rens. et tarifs Off. de Tourisme de Contrexéville



CONCERT THE BLACK CLOVER

20/09/2020 au 20/09/2020

The Black Clover est un groupe de Rock Cletique originaire de la région Grand Est. La musique, mêlant compositions originales et reprises de grand classiques, distille un Rock énergique plein d'embruns iodés dans la plus grande tradition des légendes du style tel que The Pogues ou autre Dropkick Murphys. Avec beaucoup de concerts à leur actif et notamment les premières de The real McKenzie, Les ramoneurs de menhirs, The Rumjack, ces 5 musiciens seront ravis de vous faire partager leur musique, blagues et histoires loufoques.

Lieu : 2 Rue Ziwer Pacha BAR DE LA PAIX 88140 CONTREXEVILLE

Téléphone :
03 29 08 90 66

Toutes les dates

le 20/09/2020

Commence à : 17:00:00

Se termine à : 20:00:00