

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 Vittelais - 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

 **Destination**
Vittel-Contrexéville



Programme des sports & loisirs

Du Lundi 19 octobre au vendredi 23 octobre

**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 €
Ⓜ 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	
Initiation GOLF (1 fois/sejour)	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 €
RANDO 3h	10 €
<u>Vélo assistance électrique (VAE) :</u>	
INITIATION 30 Min	
+ BALADE 1h	15 €
BALADE A CHEVAL 1h30	22 €



Nous remercions nos partenaires



Lundi 19 octobre à Vittel

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 10h30	Infos et inscriptions aux activités - RDV aux Thermes			
14h15 à 16h45	Promenade pédestre 🚶 (maxi 7 pers) 📍	Office de tourisme	STEPHANIE	
17h15 à 17h45	Gym douce ⓘ			
18h à 19h	Vittoz : Vivre le moment présent Expérience du chocolat ⓘ	THERMES	MARY FRANCE	

Lundi 19 octobre à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h30 à 16h30	Promenade pédestre 📍			
17h-19h15	Gym douce 🚶 ⓘ <i>et/ou</i> Vittoz : Vivre le moment présent Expérience du chocolat 🚶 ⓘ	Devant les Thermes	MARY FRANCE	

Mardi 20 octobre à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
10h15 à 10h45	Abdos ⓘ			
11h à 11h30	Gym douce ⓘ	Thermes	STEPHANIE	
14h30 à 16h30	Marche 📍 📍 ⓘ	Office de Tourisme		
17h à 18h	Sophrologie ⓘ	Thermes	MARY FRANCE	

Mardi 20 octobre à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation			
9h à 9h30	Fesses Abdos Cuisses ⓘ	Devant les Thermes	STEPHANIE	
14h15 à 16h45	Marche 🚶 (maxi 7 pers) ⓘ 📍 📍			
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 18h15	Sophrologie 🚶 ⓘ	Devant les Thermes	MARY FRANCE	

Mercredi 21 octobre à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h15 à 16h30	Tir à l'arc (maxi 7 pers) 🏹	Office de tourisme	STEPHANIE	
16h45 à 18h15	Renforcement haut du corps et/ou Stretching 🏋️ ⚠️			

Mercredi 21 octobre à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h20 à 9h	Oxygénation Bungee pump	Devant les Thermes	STEPHANIE	
9h à 9h30	Elastiques ⚠️			
14h30 à 16h	Tir à l'arc 🏹			
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)			
17h à 17h30	Renforcement haut du corps ⚠️	Salle des Thermes	STEPHANIE	
17h30 à 18h	Stretching ⚠️			

Jeudi 22 octobre à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
10h15 à 11h	Oxygénation	THERMES		
11h15 à 11h45	Abdos fessiers			
14h15 à 16h45	Promenade pédestre 🚶 (maxi 7 pers) ⚠️ ⚠️	Office de Tourisme	STEPHANIE	
17h15 à 17h45	Elastiques ⚠️	THERMES		
18h à 19h	Do in Auto-massage ⚠️ Relaxation en position allongée			MARY FRANCE

Jeudi 22 octobre à CONTREXEVILLE

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	STEPHANIE	
9h à 9h30	Gym douce ⚠️			
14h30 à 16h30	Promenade pédestre 🚶 ⚠️			
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)			
17h à 19h15	Elastiques 🏋️ ⚠️ <i>et/ou</i> Do in Auto-massage Relaxation en position allongée ⚠️	Devant les Thermes	MARY FRANCE	
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 23 octobre à VITTEL				
HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
14h15 à 15h45	Badminton 🏸 ⓘ	Office de Tourisme		
16h15 à 16h45	Circuit training ⓘ	THERMES	STEPHANIE	
17h à 17h30	Stretching ⓘ			
Vendredi 23 octobre à CONTREXEVILLE				
HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation		NICOLAS	
9h à 9h30	Medecine ball ⓘ	Devant les Thermes		
14h30 à 15h30	Badminton 🏸 (maxi 7 pers) ⓘ		STEPHANIE	
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)			
16h à 17h45	Circuit training 🏃 ⓘ et/ou Stretching	Devant les Thermes	STEPHANIE	

A NE PAS MANQUER sur le territoire

Mardi 20 : visite guidée du parc de Vittel par le Musée du Patrimoine à 14h30

Dans le cadre de la Fête de l'Automne, du 1er au 31 octobre - Gratuit

Expositions "Abeilles et insectes pollinisateurs". Bibliothèque André Malraux et l'Espace Stanislas - Entrée libre

Exposition "Qu'est ce qu'on mange ?" - Espace Stanislas - Visite libre du mardi au dimanche de 14h30 à 19h et visite commentée par le Cercle d'Etudes Locales les jeudis de 15h à 17h (inscription à l'Office de Tourisme de Contrexéville)

Escape Game : vous avez 1h pour trouver la sortie ! Espace Stanislas (groupe de 5 personnes maxi) - Inscription à l'Office de Tourisme de Contrexéville.

Jeudi 22 : 18h à 19h30 - La Toupie de Contrexéville vous propose une "Initiation au théâtre d'improvisation" - RDV à l'Espace jeunes - Ouvert à tous - (Payant à partir de 25 ans, inscriptions et renseignements au 07 81 41 32 22)

Samedi 24 : Pièce de Théâtre "Comme ils disent" - Espace Alhambra de Vittel - 20h30 - Tarif Plein 15€

Samedi 24 et Dimanche 25 : Cyclocross - Coupe de France - Stade Bouloumié à Vittel

BASE DE LOISIRS DES LACS DE CONTREXEVILLE

A voir ! Site des Lacs de la Folie. Pêche, 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 dans vos offices de 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.