

Programme des sports & loisirs

Du lundi 19 au samedi 24 juillet

**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




INFORMATIONS ET FONCTIONNEMENT

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

 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.

 **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.

 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.

LEGENDE

Déplacement en bus : 

Activité en supplément : €

Inscription obligatoire : 

Office de Tourisme : OT

 **Masques obligatoires** lors de vos déplacements en bus et à l'intérieur des espaces publics.

Les masques sont retirés lors des activités thermales et sportives.

 Certaines activités peuvent être limitées en nombre de participants, pour cause de la situation actuelle liée à la COVID-19.

FITNESS

Fesses Abdos Cuisses	4€
Renforcement Musculaire	4€
Circuit Training	5€
Elastique	4€
Medecine Ball	4€
Swiss Ball	7€
Pilates	5€
Coaching Individuel : 40€/ heure	

LOISIRS

Badminton	5€
Tennis	10€
Tennis de table	5€
Tir à l'arc	10€
Initiation golf	25€

ZEN

Atelier équilibre	5€
Gym douce / Gym assise	4€
Stretching	4€
Sophrologie / Relaxation	7€
Yoga douceur	7€

NATURE

Oxygénation	4€
Marche / Promenade (2h)	5€
Marche géocaching	6€
Marche nordique	8€
Balade nocturne	8€
Marche (3H)	10€
Vélo à assistance électrique (VAE):	
Initiation 30 Min	5€
Balade 1H	10€
Balade à cheval	22€

NOUVEAU

ACCES A LA SALLE DE FITNESS

Appareils cardio et musculation et cours collectifs en fonction du planning,
En supplément à la carte : nous consulter

LUNDI 19/07/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation 🏊	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Pilates 🏊	Thermes		
14h à 15h	Pot d'Accueil	"L'Or en Bar" (Sous la Galerie Thermale)		
15h à 17h	Promenade Pédestre 🏊 🏊	Devant les Thermes	RAPHAEL	
17h15 à 18h15	Nouveauté ! Relaxation progressive et développement de la conscience respiratoire 🏊	Salle de relaxation des Thermes	VALERY MULLER	

MARDI 20/07/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation 🏊	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Abdos fessiers 🏊	Thermes		
Entre 14h et 17h	Atelier créatif : peinture sur mug en céramique ou bijou mandala sous cabochon en verre (séance d'1H au choix) 15€ ou 20€ 🏊	Atelier 1300°C Galerie Thermale	EMILIE COLLIN	
14h15 et 16h15	Marche nordique 🏊🏊🏊 🚗 🏊	Devant les Thermes	NICOLAS	
15h à 16h30	Atelier bien-être par le chant (5 pers. Minimum) 10€ 🏊	Salle Espace Stanislas	MIMI AFONSO	
16h30 à 17h	Circuit training 🏊	Salle de relaxation des Thermes	NICOLAS	
17h à 17h30	Gym douce 🏊			
17h30 à 18h15	Nouveauté ! Sophrologie : Gestion du stress et des émotions 🏊			JERRY BEGUE

MERCREDI 21/07/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation 🏠	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Gym douce 🏠	Thermes		
11h30 à 16h	Sortie pique-nique diététique, à vélo à assistance électrique - pique nique tiré du sac (à commander à votre hébergeur au préalable) 15€ (pour les forfaits) ou 25€ (en libre) 🏠	Devant les Thermes	NICOLAS + JUSTINE (DIETETICIENNE)	
Entre 14h et 17h	Atelier créatif : peinture sur mug en céramique ou bijou mandala sous cabochon en verre (séance d'1H au choix) 15€ ou 20€ 🏠	Atelier 1300°C Galerie Thermale	EMILIE COLLIN	
16h30 à 17h	Abdos fessiers 🏠	Salle de relaxation des Thermes	NICOLAS	
16h45 à 18h45	Initiation Golf à Vittel 🏠	Devant les Thermes	STEPHANIE	
17h à 17h30	Atelier équilibre 🏠	Salle de relaxation des Thermes	NICOLAS	
20h45 à 22h	Soirée Bowling (4,70€ la partie) - Règlement à l'Office de Tourisme - RDV Happy Bowling de Contrexéville - Masque obligatoire dans l'établissement. 🏠			

JEUDI 22/07/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation 🚿	Devant les Thermes	CELINE	
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses 🚿	Thermes		
Entre 14h et 17h	Atelier créatif : peinture sur mug en céramique ou bijou mandala sous cabochon en verre (séance d'1H au choix) 15€ ou 20€ 🚿	Atelier 1300°C Galerie Thermale	EMILIE COLLIN	
14h15 à 16h15	Marche 🚰🚰 🚿	Devant les Thermes	NICOLAS	
14h45 à 17h30/18h	Escapade Découverte de l'Ecomusée des traditions locales du lait et du fromage ainsi que du Musée Militaire, axé sur la période 39/45 à Bulgnéville. 6€ 🚰 🚿	Office de Tourisme	OFFICE DE TOURISME	
16h45 à 17h45	Nouveauté ! Sophrologie : Gestion du stress et des émotions 🚿	Salle de relaxation des Thermes	JERRY BEGUE	
20h30 à 22h30	Balade nocturne 🚰 🚿	Devant les Thermes	NICOLAS	

VENDREDI 23/07/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy pump 🏊	Devant les Thermes	RAPHAEL	
9h à 9h30	Circuit Training 🏊	Thermes		
Entre 14h et 17h	Atelier créatif : peinture sur mug en céramique ou bijou mandala sous cabochon en verre (séance d'1H au choix) 15€ ou 20€ 🏊	Atelier 1300°C Galerie Thermale	EMILIE COLLIN	
14h30 à 17h30	Randonnée découverte 🌊🌊🌊 🚗 🏊	Devant les Thermes	NICOLAS	
18h à 18h30	Stretching 🏊	Salle de relaxation Thermes		

SAMEDI 24/07/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Entre 14h et 17h	Atelier créatif : peinture sur mug en céramique ou bijou mandala sous cabochon en verre (séance d'1H au choix) 15€ ou 20€ ₪	Atelier 1300°C Galerie Thermale	EMILIE COLLIN	
17h	Intronisation des fidèles curistes (Entrée libre)	Pavillon des sources	CONFRERIE DES GOUSTEURS D'EAU	

A NE PAS MANQUER

- 👉 Toute l'année : "Brassens et Vous ? " avec l'exposition "L'Polisson de la chanson" - Parc Thermal de Contrexéville - Entrée libre
- 👉 Toute l'année : Parcours "les 1001 facettes de Contrexéville " - Découverte du patrimoine et énigmes à résoudre - En téléchargement via l'application gratuite Izi Travel - Informations à l'Office de Tourisme de Contrexéville : 03 29 08 08 68 - Gratuit
- 👉 Du 13 juillet au 31 août de 17h à 19h30 : Distribution de légumes bio à prix libre - Mie Toupie : 223 Rue de Touraine à Contrexéville
- 👉 Du 2 juillet au 30 août (selon horaires d'ouverture) : Exposition "Les carnets de Cerise" - Bibliothèque de Contrexéville - Entrée libre
- 👉 Du 10 au 19 juillet (selon horaires d'ouverture) : 36ème Salon international "Peinture et Sculpture" - Palais des Congrès de Vittel - Entrée libre
- 👉 Mercredi 21 juillet à 14h30 : Visite guidée des villas et des hôtels de Vittel - Sur inscription à l'Office de Tourisme de Vittel : 03 29 08 08 88 - Tarif : 5€
- 👉 Samedi 24 juillet à 19h30 : Dîner concert avec le duo Ceci Cela - Restaurant du Casino de Contrexéville - Informations et réservations : 03 29 08 01 14
- 👉 Samedi 24 juillet à 16h30 : Atelier "Autour des graines" (nutrition, recette...) - Parc Thermal de Vittel - Pavillon Emeraude - Inscription obligatoire : 03 29 08 98 53 - Gratuit
- 👉 Samedi 24 juillet à 19h : Karaoké Géant - Parc Badenweiler à Vittel - Informations : 03 29 08 16 59 - Entrée libre
- 👉 Dimanche 25 juillet à 14h : Courses Hippiques (plat - trot - obstacle) - Hippodrome du Parc Thermal de Vittel - Entrée 5€
- 👉 Dimanche 25 juillet à 16h : Concert "Tous à vélo" spectacle familial en chansons autour du vélo - Sous la Galerie Thermale de Vittel - Entrée libre
- 👉 Dimanche 25 juillet de 10h à 19h : Marché de l'Artisanat et du Goût - Galerie Thermale de Vittel - Entrée libre

BASE DE LOISIRS DES LACS DE CONTREXEVILLE

A voir ! Site des Lacs de la Folie et sa piscine de plein air gratuite et surveillée en juillet & août. Club House, pêche, pédalos, accrobranche, aire de pique-nique, sentiers balisés, vastes parkings gratuits.

Pour vos déplacements (hors activités) pensez à la navette Navig'Eaux Contrexéville-Vittel (Nouveaux horaires d'été, tarifs 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, et de musculation avec élastique.

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 PEDESTRES

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

SOPHROLOGIE : Vise à retrouver l'harmonie entre le mental et le physique. Pratique basée sur la respiration et l'écoute de ses sensations et émotions.

AUTOMASSAGE DO-IN : Apporte meilleure conscience de son corps, lucidité et calme mental.

ACUPRESSION : Permet le rééquilibrage énergétique de notre corps favorisant relaxation et diminution de l'anxiété.

GESTION DES EMOTIONS, REDUCTION DU STRESS A TRAVERS LA PRATIQUE DE LA RESPIRATION COMPLETE : Favorise, grâce à une attention régulière portée aux processus respiratoires, gestion des émotions et réduction du stress.

RELAXATION PROGRESSIVE ET DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE RESPIRATOIRE : Procure une sensation immédiate de bien-être de la tête aux pieds. Le développement de la conscience respiratoire permet de pérenniser, en conscience, ce bien-être à travers la respiration.

ACTIVITES ZEN

GYM DOUCE : 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 : Réassure la stabilité posturale, prévient la perte d'équilibre et diminue l'impact psychologique d'une chute.

GYM ASSISE : Met en activité les principaux groupes musculaires et les articulations dans une position sécuritaire.

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 : 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 du 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 games, club house avec sanitaires et 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:

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

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

Les Casinos: Ouverts toute l'année 7j/7 à partir de 10h

Contrexéville : 120 rue du Général Hirschauer - 03 29 08 01 14

Vittel : 158 avenue Bouloumié - 03 29 08 12 35

L'Hippodrome (06 50 92 64 65)

Le Centre Equestre : Parc Thermal 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 68 - Contrexéville (gratuit toute l'année) face à la Galerie Thermale

03 29 08 08 88 - Vittel parc thermal (de mai à septembre)

Les Tennis: Tennis Club Contrex - 06 88 82 33 43 / Tennis Club Vittelais - 06 82 64 97 32 / Tennis Club Med - 03 29 08 18 80

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: Contrexéville 123 rue Jean Moulin - 03 29 08 18 12

Vittel 402 rue St Nicolas - 03 29 08 98 53

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