

Programme des sports & loisirs

Du lundi 8 au vendredi 12 novembre

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
(Hors jours fériés)


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.

 Certaines activités peuvent être limitées en nombre de participants, pour cause de la situation actuelle liée à la COVID-19. Contrôle du pass sanitaire pour accéder à la salle de relaxation des Thermes et à l'initiation Golf.

FITNESS

Fesses Abdos Cuisses	4€
Renforcement Musculaire	4€
Circuit Training	5€
Elastiques	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 1H30	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 : nous consulter
(contrôle du pass sanitaire)

LUNDI 08/11/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump 🏋️	Devant les Thermes	RAPHAEL	
9h à 9h30	Stretching 🏋️	Salle de Relaxation des Thermes		
14h15 à 15h45	Promenade pédestre 💧 🏋️	Devant les Thermes	RAPHAEL	
16h à 16h45	Pilates 🏋️	Salle de Relaxation des Thermes		

MARDI 09/11/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation 🏋️	Devant les Thermes	CELINE	
9h à 9h30	Gym douce 🏋️	Salle de Relaxation des Thermes		
14h15 à 16h15	Marche 💧💧 🏋️	Devant les Thermes	CELINE	
16h30 à 17h	Abdos/Fessiers 🏋️	Salle de Relaxation des Thermes		
17h15 à 18h15	NOUVEAU Sophrologie : Evacuer son stress et son anxiété 🏋️	Salle de Relaxation des Thermes	CHRISTELLE BENOIT	

MERCREDI 10/11/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 11h30	Accès libre Salle de Fitness 🏋️	Complexe sportif		
14h30 à 15h30	Gym d'entretien 🏋️	Salle de Relaxation des Thermes	CELINE	
15h30 à 16h	Renforcement musculaire 🏋️			
16h à 16h30	Atelier équilibre 🏋️			
20h45 à 22h	Soirée Bowling (4,70 € la partie) - Règlement à l'Office de Tourisme RDV Happy Bowling de Contrexéville 🏋️			

JEUDI 11/11/2021 (Féié)

(L'Office de Tourisme sera fermé, pensez à anticiper vos inscriptions !)

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump 🏋️	Devant les Thermes	CELINE	
9h à 9h30	Gym douce 🏋️	Salle de Relaxation des Thermes		
14h15 à 15h45	Promenade pédestre 💧 🏋️	Devant les Thermes	CELINE	
16h à 16h30	Renforcement du haut du corps 🏋️	Salle de Relaxation des Thermes		

VENDREDI 12/11/2021

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation 🏋️	Devant les Thermes	RAPHAEL	
9h à 9h30	Stretching 🏋️	Salle de Relaxation des Thermes		
14h à 18h	Accès libre Salle de Fitness 🏋️	Complexe sportif	CHRISTELLE BENOIT	
16h30 à 17h30	NOUVEAU Sophrologie Posture, relaxation et équilibre avec un swissball 🏋️	Salle de Relaxation des Thermes		

A NE PAS MANQUER

CONTREXEVILLE

Vendredi 12/11 de 9h30 à 11h30 : Atelier "Bric & Créé" (Fabrication de couronnes de l'avent et centres de table) et de 18h30 à 20h : Atelier théâtre d'improvisation Centre Social La Toupie de Contrexéville - Tarif en fonction du quotient familial - Inscription au 07 81 41 32 22

Du 12/11 au 03/12 : Festival itinérant d'humour en Terre d'Eau "Histoire d'en rire" 9 représentations gratuites tout public (Cie L'art ou l'être, Le pays de ma tête, Guillaume Pierre, La Dieselle Compagnie et Cie Crache Texte) - Sans réservation - Informations : 03 29 05 29 24

Mercredi 17/11 à 15h : Rencontre avec les Artistes Vosgiens - Spectacle vivant "PLANK !" par la compagnie "Tout possible" - Spectacle mêlant jonglage, claquettes et théâtre - Bibliothèque Municipale de Contrexéville - Tout public - A partir de 7 ans - Gratuit - Informations : 03 29 08 18 12

Vendredi 19/11 : Soirée Karaoké et Beaujolais nouveau - Salle Brassens de Contrexéville - 19h30 : Lever de rideau par les ensembles vocaux du CEDEM (Hommage à Brassens) - Cochonnailles et fromage (en vente sur place) - Animation Karaoké en soirée avec Eric de "Capo 4" - Réservation avant le 17/11 à l'Office de Tourisme de Contrexéville : 03 29 08 08 68 - Entrée libre - Renseignements : 03 29 08 81 91

VITTEL

Mercredi 10/11 à 14h30 : Animation jeu vidéo - Médiathèque de Vittel - Quizz blind test spécial jeux vidéo - A partir de 10 ans - Gratuit - Sur inscription : 03 29 08 98 53

Samedi 13/11 de 10h30 à 12h : Atelier initiation numérique - Médiathèque de Vittel - Comment créer et modifier des documents PDF - Niveau débutant - gratuit - Sur inscription : 03 29 08 98 53

Samedi 13/11 à 20h30 : Théâtre - Humour "Gil et ben (Ré)unis" - Espace Alhambra de Vittel - Gil Alma et Benoît Joubert proposent un spectacle mis en scène par Cartman - Placement assis libre - Billetterie : 20€ / Tarif réduit : 15€ www.ville-vittel.fr/billetterie

Samedi 13/11 de 14h à 19h et dimanche 14/11 de 10h à 18h : 7ème édition Salon du Terroir et du Savoir-faire Artisanal - Palais des Congrès de Vittel (salle Vitellius) - Entrée : 2€ - Informations : 06 89 78 65 36

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.

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 ◆◆◆

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.

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

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 en été, 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 : (fermé le 31/10)

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

Les Cinémas :

Cinéma du Casino à Contrexéville - 03 29 08 01 14 (ouvert le vendredi, samedi et dimanche)

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 (courses hippiques en juillet et août)

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

Les Tennis : Tennis Club Contrex - 06 88 82 33 43 / Tennis Club Vitteltois - 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 : 03 29 09 86 61