

Programme
des
activités



du lundi 16 mai au dimanche 22 mai

Office de Tourisme de Vittel

36 place de la Marne / (Hall d'accueil de la Gare)

03 29 08 08 88

reservation@vittel-contrex.com / www.vittel-contrex.com

Nos horaires d'ouverture :

Du lundi au samedi : 9h - 12h & 14h - 18h

Dimanches et jours fériés : 9h - 13h



INFORMATIONS & 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).

Elles seront assurées à partir de 2 pers minimum.

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 : €

Office de Tourisme : OT

MASQUES OBLIGATOIRES LORS DE VOS DEPLACEMENTS EN BUS

**Certaines activités peuvent être limitées en nombre de partici-
pants, en raison de la situation sanitaire du moment.**

ACTIVITES

Tarifs à la carte

FITNESS		LOISIRS	
Fesses Abdos Cuisse	5€	Tennis	10€
Renforcement Musculaire	5€	Initiation golf (1 fois / séjour)	25€
Circuit Training	5€		
Elastique	5€		
Medecine Ball	5€		
Swiss Ball	7€		
Pilates	7€		
NATURE		ZEN	
Oxygénation -Bungy Pump	5€	Atelier équilibre	5€
Marche / Promenade	5€	Gym douce	5€
Marche Nordique	8€	Stretching	5€
Balade Nocturne	8€	Sophrologie	7€
Marche de 3h	10€		
Balade à Cheval 2h (en sup)	25€		
VELO ASSISTANCE ELECTRIQUE (VAE)			
Initiation 30 min	5€		
+ Balade 1h30	10€		
FORFAIT : 40€ / 1 semaine FORFAIT : 100€ / 3 semaines			
3 séances par semaine de Pilates			



ACTIVITÉS 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 rééducation 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 Swiss Ball permet de travailler le corps dans sa globalité. C'est une activité excellente pour renforcer les articulations et vous aider à travailler votre concentration.

GESTION DU STRESS

• SOPHROLOGIE

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

ACTIVITÉS 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 CONFIRMÉ



Rythme soutenu – Parcours accidenté prévoir eau & bonne paire de chaussures

ACTIVITÉS 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 tensions. 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.

LUNDI 16/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
8h30 à 10h15	Infos et Inscriptions aux activités	Thermes	<p style="color: magenta; font-weight: bold;">Stéphanie</p> 	
14h à 15h30	Promenade pédestre 	OT		
16h à 16h30	Circuit training	Thermes		
16h30 à 17h	Gym douce			
17h15 à 18h	Pilates			


MARDI 17/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
9h à 9h45	Oxygénation bungy pump	Thermes	<p style="color: magenta; font-weight: bold;">Stéphanie</p> 	
14h15 à 16h45	Initiation & balade VAE 	OT		
17h15 à 18h15	Sophrologie : « Expulser des tensions physiques et mentales »	Thermes	<p style="color: magenta; font-weight: bold;">Delphine</p> 	

MERCREDI 18/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
9h à 9h30	Renforcement du haut du corps	Thermes	<p style="color: magenta; text-align: center;">Stéphanie</p> 	
9h30 à 10h	FAC			
14h30 à 16h30	Marche Nordique  	OT		
14h30 à 16h30	Visite Guidée : Galerie Thermale 5€ (espèces)	Musée du Patrimoine et du Thermalisme	<p style="color: magenta; text-align: center;">Maryse</p> 	
16h à 17h	Pot d'accueil et rencontre gustative pour Curistes aux Thermes			
17h à 18h30	Initiation Golf à Vittel	Golf Hazeau Vittel	<p style="color: magenta; text-align: center;">Stéphanie</p> 	

JEUDI 19/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
14h à 15h30	Conférence : Vittel et le Camp d'Internement	Musée du Patrimoine et du Thermalisme	<p style="color: magenta; text-align: center;">Jacqueline</p>	
14h à 18h	Escapade : Visite de l'atelier d'ébéniste à Begnécourt + Spirul'ine à Rancourt 🚗 (7€ espèces)	OT	<p style="color: magenta; text-align: center;">Francis</p> 	
14h30 à 16h30	Marche  			
17h à 17h30	Spécial Fessiers	Thermes	<p style="color: magenta; text-align: center;">Stéphanie</p> 	
17h30 à 18h	Stretching			

VENDREDI 20/05/2022

HORAIRE	ACTIVITES	RENDEZ VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
9h à 9h45	Pilates	Thermes	<p style="color: red; text-align: center;">Stéphanie</p> 	
10h à 11h30	Promenade pédestre 			
14h à 16h	Balade à cheval (25€ en supplément)	Centre équestre de Vittel	Amandine	
14h15 à 16h45	Initiation & balade VAE 	OT	<p style="color: red; text-align: center;">Stéphanie</p> 	
17h à 18h	Sophrologie : « Lâcher-prise, prise de conscience de ses ressentis »	Thermes	<p style="color: red; text-align: center;">Christelle</p> 	

A NE PAS MANQUER CETTE SEMAINE

CONFERENCE UCP

Le jeudi 19 mai à 14h30 à l'Alhambra

Le grand pillage des œuvres d'art sous l'occupation nazie et le casse-tête des restitutions.

Par M. Jean-Pierre HALUK, Professeur honoraire à l'Université de Lorraine.

Réservation à l'office de tourisme, 36 place de la Marne / 2€

CONCERT FILLS MONDEYS "We will drum you"

Le vendredi 20 mai à 20h30 au Palais des Congrès

Réservation à la Maison des Associations, rue de Verdun / Tarif 26€

FESTIVAL PERCUFOLIE'S (Gratuit)

Le samedi 21 mai

De 14h à 18h en Centre-ville

Fanfare Astro Brass et ensembles d'élèves des écoles de musique de Gérardmer, Rambervillers, Bourbonne-les-Bains et Neufchâteau

à 18h à la salle du Moulin - Showcase de batterie de Christina Mariotto

à 20h30 à l'Alhambra - Spectacle des Percu T

Le dimanche le 22 mai

Dès 14h dans le Parc Thermal de Vittel

Fanfare Astro Brass, classe de percussions de l'école de musique et danse de Vittel

à 16h sous la Galerie Thermale dans le Parc Thermal

Concert de Lorraine Percussions Jazz Quartet

OM VATI ART'YOGA

Atelier Yoga et Vibrations le jeudi 19 mai de 9h à 11h30

Nidra Yoga en présentiel et par Skype le vendredi 20 mai de 9h à 10h15

Yoga du Cachemire le samedi 21 mai de 9h à 10h30

Jeu de Peindre le samedi 21 mai de 15h30 à 17h

Renseignements et inscription : Odile Bernard au 06 07 88 33 75

BIBLIOTHEQUE MEDIATHEQUE MARCEL ALBISER

Le mardi de 14h-18h / le mercredi 10h-12h / 14h-18h

Le vendredi de 14h-18h / le samedi de 10h 18h

402 rue Saint-Nicolas

MUSEE DU PATRIMOINE ET DU THERMALISME

Mercredi de 10h à 2h et de 14h30 à 18h

Mardi, jeudi, vendredi, samedi de 14h30 à 18h

166 rue Charles Garnier

A DECOUVRIR DURANT VOTRE SEJOUR

Les 200 kms 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 votre Office de Tourisme

La «Forêt-Parc» entre Vittel et Contrexéville

Hébergements insolites, parc animalier, aires de jeux et pique-nique, parcours de santé, paintball, appareils de fitness en libre accès et en plein air.

Le Complexe aquatique

CPO - 361 avenue du Haut de Fol **Vittel** - 03 29 08 05 40

Le Musée du Patrimoine et du Thermalisme

166 rue Charles Garnier - **Vittel** - 03 29 08 27 91
mardi, jeudi, vendredi et samedi de 14h30 à 18h
mercredi de 10h à 12h et de 14h30 à 18h

L'Hippodrome

RD 18 - Parc Thermal **Vittel** - 06 50 92 64 65
dimanches et jours fériés du 03/07 au 28/08

Le centre équestre

Vittel Rond Pré Equitation - RD 18 - Parc Thermal **Vittel** - 06 62 91 37 35

Les Mini-golfs

Vittel Parc Thermal, à proximité des cours de Tennis de Vittel - 03 29 08 08 88
ouvert de mai à août

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

Les Golfs

Vittel Hazeau: 1 parcours 9 trous par 35 - 03 29 08 20 85

Vittel Ermitage : 1 parcours 18 trous, 1 practice 5 trous - 03 29 08 00 84

Le Ball-trap

Tir aux pigeons d'argile (matériel fourni)

direction They-sous-Montfort -**Vittel** - 03 29 08 22 22 / 03 29 08 20 23

Les parcs thermaux, galeries thermales et pavillons des sources



Les Tennis

CS **Vittel** Tennis - 06 82 64 97 32

Tennis Club **Contrex** - 06 88 82 33 43

Les Casinos

Vittel: 158 avenue Bouloumié - 03 29 08 12 35

Contrexéville: 120 rue du Général Hirschauer - 03 29 08 01 14
ouverts toute l'année 7j/7, à partir de 10h

Les Bibliothèques/médiathèques

Vittel 402 rue St Nicolas - 03 29 08 98 53

ouvert le mardi de 14h à 18h, le mercredi de 10h à 12h et de 14h à 18h,
le vendredi de 14h à 18h et le samedi de 10h à 18h

Contrexéville 123 rue Jean Moulin - 03 29 08 18 12

Les Cinémas

L'Alhambra - 223 rue de Metz **Vittel** - 03 29 08 00 15

fermé le lundi

Cinéma du Casino **Contrexéville** - 03 29 08 01 14

ouvert le vendredi, samedi, dimanche

La Vigie de l'Eau

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

La Base de Loisirs des Lacs de la Folie

Piscine de plein air gratuite surveillée en juillet et août, pêche, pédalos, paddle, aires jeux
et pique-nique, accrobranche, escape game, club house avec sanitaires et douches -

Contrexéville - 03 29 09 10 73

Happy Bowling

Zone des Pierrottes **Contrexéville** - 03 29 05 09 01

fermé le lundi



PLAN



Pot d'accueil et rencontres gustatives :

Tous les mercredis à 16h, nous vous donnons rendez-vous pour une présentation de notre activité par les différents acteurs des Thermes et leurs partenaires.

Pour encore plus de convivialité, chaque curiste pourra, s'il le souhaite, apporter une spécialité culinaire de sa région pour une dégustation partagée.

Nous
remercions
nos
partenaires

