

Programme
des
activités



du lundi 23 mai au dimanche 29 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 23/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
8h30 à 10h15	Infos et Inscriptions aux activités	Thermes	<p style="text-align: center;">Stéphanie</p> 	
10h30 à 12h	Promenade pédestre 			
14h30 à 16h	Promenade pédestre 	OT		
16h30 à 17h	Swiss ball	Thermes		
17h15 à 18h	Pilates			

MARDI 24/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
14h15 à 16h45	Initiation & balade VAE 	OT	<p style="text-align: center;">Stéphanie</p> 	
17h15 à 18h15	Sophrologie : « Comment se resourcer à l'aide de son prénom »	Thermes	<p style="text-align: center;">Delphine</p> 	



MERCREDI 25/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
9h30 à 10h	Oxygénation Bungy Pump	Thermes	Stéphanie 	
14h30 à 16h30	Initiation Marche Nordique 	OT		
14h à 18h	Escapade : Le Musée Tchécoslovaque de Darney et la Confiserie Délisvoges de Darney 🚗 (7€ espèces)	OT	Francis 	
14h30 à 16h30	Visite Guidée : « Avenue Roseraie Ermitage » 5€ (espèces)	Musée du Patrimoine et du Thermalisme	Maryse 	
16h à 17h	Pot d'accueil et rencontre gustative pour Curistes aux Thermes			
17h à 18h30	Initiation golf à Vittel	Golf Hazeau Vittel	Stéphanie 	

JEUDI 26/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
FERIE				
20h à 22h	Soirée du Musée : Visite commentée par des personnages costumés suivi d'une table gourmande (produits locaux) 7€ (espèces)	Musée du Patrimoine et du Thermalisme	Musée du Patrimoine et du Thermalisme	

VENDREDI 27/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
9h à 9h45	Pilates	Thermes	 Stéphanie	
10h15 à 11h45	Promenade pédestre 			
14h15 à 16h45	Initiation & balade VAE 	OT		
17h15 à 17h45	Stretching	Thermes		

A NE PAS MANQUER CETTE SEMAINE

CONCERT DE MICHEL JONASZ

Le 27 mai à 20h30 au Palais des Congrès, 1 avenue Bouloumié
Réservation à la Maison des Associations, 385 rue de Verdun / Tarif plein : 35€ - réduit : 30€

GRAND REGIONAL DE DRESSAGE

Du 27 mai au 29 mai de 9h à 18h au Centre équestre de Vittel (Parc thermal)
Épreuves Amateurs / Pros / Préparatoire et Elevage
Concours Labellisé SHF
Organisé par Vittel Rond Pré Équitation / Entré gratuite / Buvette et restauration sur place

MARCHE DE L'ARTISANAT ET DU GOÛT

Le dimanche 29 mai de 10h à 19h - Sous la Galerie Thermale
Artisans et Producteurs exposent leur savoir-faire et produits du terroir.

LOTO VITTEL FORME IMPACT

Le dimanche 29 mai à la Salle du Moulin, rue Maréchal Joffre.
Ouverture à partir de 12h30
De nombreux lots de valeur sont à gagner / Réservation au 06 88 19 62 74

CONCERT SOUS LA GALERIE THERMALE

avec RUSSKOFF « Musique Slaves »
Le dimanche 29 mai à 16h / Organisé par la Ville de Vittel / Animation gratuite

OM VATI ART'YOGA

Nidra yoga en présentiel et par Skype le vendredi 27 mai de 17h30 à 18h45
Pranayama et Méditation en Présentiel et par Skype le vendredi 27 mai à 19h15
Yoga du Cachemire le samedi 28 mai de 9h à 10h
Relaxation au Bain de Gong le samedi 28 mai de 17h30 à 18h30
Renseignements et inscription Odile Bernard 06 07 88 33 75

BIBLIOTHEQUE MEDIATHEQUE MARCEL ALBISER

Exposition de Peintures de Darloz
402 rue Saint-Nicolas

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

