

# Programme des sports & loisirs

*Du lundi 16 au vendredi 20 mai 2022*

## **OFFICE DE TOURISME CONTREXÉVILLE**

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 de 10h à 13h


[info@vittel-contrex.com](mailto:info@vittel-contrex.com) / [www.vittel-contrex.com](http://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.

## LÉGENDE

Déplacement en bus : 

Activité en supplément : €

Office de Tourisme : OT

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

### FITNESS

Fesses Abdos Cuisses	4€
Renforcement Musculaire	4€
Circuit Training	5€
Elastique	4€
Medecine Ball	4€
Swissball	7€
Pilates	5€

Coaching Individuel : 40€/heure  
-10% sur le forfait de 10h et plus

### LOISIRS

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

### ZEN

Atelier équilibre	5€
Gym douce / Gym assise	4€
Stretching	4€
Sophrologie / Relaxation	8€
Yoga douceur	7€

### NATURE

Oxygénation	4€
Marche / Promenade (2h)	5€
Marche géocaching	6€
Marche nordique	8€
Balade nocturne	8€
Marche (3h)	10€
<u>Vélo à assistance électrique (VAE):</u>	
Initiation 30 Min	5€
Balade 1h30	10€
Balade à cheval	25€

### NOUVEAU

## ACCES A LA SALLE DE FITNESS

Appareils cardio et musculation et cours collectifs en fonction du planning

**En supplément : nous consulter**

**RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Les effets positifs sont nombreux : amélioration des capacités respiratoires, réduction du cholestérol et du diabète, meilleure endurance.

**MÉDECINE 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.

**ÉLASTIQUE** : 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.

**SWISSBALL** : 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.

## ACTIVITÉS PÉDESTRES

### **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.

## 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.

## ACTIVITÉS 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 ÉQUILIBRE** : 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.

# LUNDI 16/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
<b>Inscription obligatoire pour toutes les activités</b>				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	BENOIT	
9h à 9h30	Renforcement musculaire	Salle de relaxation des Thermes		
14h	Réunion d'accueil et d'informations	L'Or en Bar	THERMES, OT, OMS	
15h15 à 16h45	Promenade pédestre 💧	Devant les Thermes	NICOLAS	
17h à 17h30	Circuit training	Salle de relaxation des Thermes		

# MARDI 17/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
<b>Inscription obligatoire pour toutes les activités</b>				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy pump	Devant les Thermes	AIMÉE	
9h à 9h30	Swissball	Salle de relaxation des Thermes		
14h30 à 16h30	Marche nordique 💧💧	Devant les Thermes		
16h45 à 17h15	Atelier équilibre	Salle de relaxation des Thermes		
17h30 à 18h30	<b>Nouveau !</b> Sophrologie: Apprendre à diminuer les douleurs de dos			CHRISTELLE BENOIT

# MERCREDI 18/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
<b>Inscription obligatoire pour toutes les activités</b>				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Gym douce	Salle de relaxation des Thermes		
9h30 à 13h30	Cueillette de plantes et fleurs sauvages suivie de dégustations <b>5€</b>	223 rue de Touraine (par vos propres moyens)	LA MIE TOUPIE	
14h15 à 15h45	Initiation (30') et balade (1h) en vélo à assistance électrique	Devant les Thermes	RAPHAEL	
16h à 16h30	Pilates	Salle de relaxation des Thermes		
20h30 à 21h30	Soirée Bowling (4,70€ la partie) - Règlement à l'Office de Tourisme - RDV Happy Bowling de Contrexéville par vos propres moyens.			

# JEUDI 19/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
<b>Inscription obligatoire pour toutes les activités</b>				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes	CÉLINE	
9h à 9h30	Gym assise	Salle de relaxation des Thermes		
14h15 à 15h45	Promenade pédestre 💧	Devant les Thermes	BENOIT	
14h à 18h environ	<b>Escapade</b> Visite d'un atelier d'ébénisterie d'art et sculpture sur bois à Begnécourt, puis découverte de la Spiruline à Rancourt <b>7€ 🚌</b> <b>(places limitées)</b>	Office de Tourisme	FRANCIS	
16h à 17h	Yoga	Salle de relaxation des Thermes	BENOIT	
18h	Intronisation des fidèles curistes (gratuit - ouvert à tous)	Pavillon des Sources	CONFRERIE DES GOUSTEURS D'EAU	



**19**  
MAI  
**2022**

# Escapade

**7€**



## L'ATELIER D'ÉBÉNISTERIE ET LA SPIRULINE

*Begnécourt & Rancourt*

*Patrice Claisse partagera son savoir-faire d'ébéniste d'art et de sculpteur sur bois.*

*Vous découvrirez également la Spiruline, cette algue bleue verte, parfaite pour tonifier et optimiser la résistance de votre organisme tout en éliminant les toxines.*

Départ de l'Office de Tourisme de **Contrexéville** : 14h00

Départ de l'Office de Tourisme de Vittel : 14h15

**INSCRIPTIONS\***

OFFICE DE TOURISME DE **CONTREXÉVILLE**




**03.29.08.08.68**

OFFICE DE TOURISME DE **VITTEL**

**03.29.08.08.88**

*\*la veille au plus tard*

# VENDREDI 20/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
<b>Inscription obligatoire pour toutes les activités</b>				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes		
9h à 9h30	Elastiques	Salle de relaxation des Thermes	RAPHAEL	
14h à 16h	Balade à cheval: préparation (30') balade (1h), retour et soin du cheval (30') <b>25€</b> (3 pers. minimum) Inscr. avant jeudi 15h	Centre équestre Vittel Rond Pré (par vos propres moyens)	CENTRE EQUESTRE	
14h30 à 16h	Atelier lithothérapie: utiliser les bienfaits des pierres <b>20€</b> (2 pers. minimum)	Créations & Fantaisies (Galerie Thermale)	FABIENNE LAURENT	
14h15 à 16h30	Marche découverte   	Devant les Thermes	NICOLAS	
16h45 à 17h15	Fesses Abdos Cuisses	Salle de relaxation des Thermes	AIMÉE	
17h15 à 17h45	Stretching			

## 2 AU 31 MAI

### Exposition de peinture

A partir de 10h // Salon de lecture du Casino

Retrouvez les oeuvres de Valérie Rey, tous les jours du 2 au 30 mai. Vernissage en présence de l'artiste le samedi 7 mai à 19h.

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 08 01 14

[sthouvenot@partouche.com](mailto:sthouvenot@partouche.com)

## 2 AU 31 MAI

### La médiathèque aux couleurs des Seventies

#### Médiathèque A. Malraux

En parallèle de la manifestation «Seventies» proposée par le service animation, la médiathèque propose, tout au long du mois de mai, une exposition de vêtements, coiffures, meubles... emblématiques des années 70. L'équipe a préparé et met à votre disposition des livres, CD et DVD sur les célébrités de cette époque (Sheila, Sylvie Vartan, Claude François, Gainsbourg, Belmondo...).

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 08 18 12

[bibliotheque@contrexeville.fr](mailto:bibliotheque@contrexeville.fr)  
[contrexeville.bibli.fr](http://contrexeville.bibli.fr)

## JEU. 19 MAI

### Atelier création « livre à toucher »

13h30 à 16h //

#### Médiathèque A. Malraux

Doux ou rugueux, lisses ou granuleux, les livres à toucher font partie des activités d'éveil incontournables pour les plus petits.

En partenariat avec l'association MINOS.

Les participants sont invités à créer leur propre livre à toucher.

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 08 18 12

[bibliotheque@contrexeville.fr](mailto:bibliotheque@contrexeville.fr)  
[contrexeville.bibli.fr](http://contrexeville.bibli.fr)

## SAM. 21 MAI

### Deux orchestres en harmonie

20h30 // Salle Brassens (espace Chédid)

Concert des orchestres d'Harmonie de Contrexéville et de Vandoeuvre les Nancy.

Tarifs : Entrée libre

Infos : 06 07 74 24 57

Office Municipal des Sports  
180 rue du halichard  
Complexe Sportif  
88140 Contrexéville  
[secretariat@oms-contrex.fr](mailto:secretariat@oms-contrex.fr)



☎ 03 29 08 60 26

Abonnez-vous !

 @OMS Contrexéville

 sportcontrex88140



VELO à assistance électrique

Location à la journée

De 1 à 3 jours : 18€

De 4 à 6 jours : 16,50€

7 jours et + : 15€





## *A découvrir durant votre séjour*

**Les 200 Km de sentiers balisés:** En téléchargement sur [www.vittel-contrex.com](http://www.vittel-contrex.com), sur notre application mobile **Vittel Contrexéville Tour**, ou en vente 0.20€/ circuit dans vos Offices de Tourisme

**La Base de Loisirs des Lacs de la Folie:** Piscine de plein air gratuite surveillée en juil. & août, pêche, pédalos, paddle, aires de jeux et pique-nique, accrobranche, escape games, club house avec sanitaires et douches - Contrexéville - 03 29 09 10 73

**La Forêt-Parc:** Hébergements insolites, sylvothérapie, parc animalier, aires de jeux et pique-nique, parcours de santé, paintball, appareils de fitness en libre accès et en plein air

**Happy Bowling:** Zone des Pierrottes à Contrexéville - 03 29 05 09 01 (fermé le lundi)

### **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

**Le Mini-golf:** Contrexéville - face à la Galerie (gratuit toute l'année) - 03 29 08 08 68

**Les Tennis:** Tennis Club Contrex - 06 88 82 33 43 /

Tennis Club Vittelais - 06 82 64 97 32

### **Les parcs thermaux, galeries thermales et pavillons des sources**

**Les médiathèques:** Contrexéville - rue Georgette et Georges Froitier - 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

**Le Complexe aquatique:** CPO de Vittel - 361 av. du Haut du Fol - 03 29 08 05 40

### **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

**L'Hippodrome:** Vittel - 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