

Programme des sports & loisirs

Du lundi 23 au vendredi 27 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 / 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

LUNDI 23/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	BENOIT	
9h à 9h30	Pilates	Salle de relaxation des Thermes		
14h	Réunion d'accueil et d'informations	L'Or en Bar (Galerie Thermale)	THERMES, OT, OMS	
15h15 à 16h45	Promenade pédestre 💧	Devant les Thermes	RAPHAEL	
17h à 17h30	Circuit training	Salle de relaxation des Thermes	AIMÉE	
17h30 à 18h	Stretching			

MARDI 24/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
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	Nouveau ! Sophrologie: Apprendre à diminuer les maux de tête			CHRISTELLE BENOIT

MERCREDI 25/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Gym douce	Salle de relaxation des Thermes		
14h à 17h	Randonnée pédagogique "des mauvaises herbes au jardin et pourtant comestibles!" 5€	223 rue de Touraine (par vos propres moyens)	LA MIE TOUPIE	
14h15 à 17h30 environ	Escapade Visite du musée tchécoslovaque, puis visite de la fabrique artisanale de bonbons Délisvosges à Darney 7€ 🚌 (places limitées)	Office de Tourisme	FRANCIS	
14h15 à 15h45	Initiation (30') et balade (1h) en vélo à assistance électrique	Devant les Thermes	GERALD	
16h à 16h30	Renforcement musculaire	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.			

25
MAI
2022

Escapade

7€



LE MUSÉE TCHÉCOSLOVAQUE ET LA CONFISERIE DÉLISVOSGES

Darney

*Découvrez les liens historiques unissant Darney et la Tchécoslovaquie,
à travers l'exposition d'oeuvres d'art et de documents officiels.*

*Découvrez également une salle dédiée à la chanteuse Damia, la Piaf
des années 30.*

Assistez à la fabrication artisanale des délicieux bonbons des Vosges.

Départ de l'Office de Tourisme de **Contrexéville** : 14h15

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

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*

JEUDI 26/05/2022

Féié !

L'Office de Tourisme vous accueille de 10h à 13h.

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes	BENOIT	
9h à 9h30	Gym assise	Salle de relaxation des Thermes		
14h15 à 15h45	Promenade pédestre 💧	Devant les Thermes		
16h à 17h	Yoga	Salle de relaxation des Thermes		

VENDREDI 27/05/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	RAPHAEL	
9h à 9h30	Elastiques	Salle de relaxation des Thermes		
14h30 à 16h	Atelier création cristal feng-shui à suspendre 20€ (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			

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.

2 AU 31 MAI

Exposition de peinture

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

Retrouvez les œuvres 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

sthouvernot@partouche.com

JEU. 26 MAI

« En passant par la Lorraine avec nos camions »

15h à 19h // Transports Paquet ZA BA 902

Rassemblement de camions anciens venant de toute la France organisé par le Club Auto Rétro Vosgien.

Tarifs : Gratuit

Infos : 06 73 68 15 43

janine.spreden@orange.fr

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

contrexeville.bibli.fr



Terre d'Eau
La Communauté de Communes

FESTIVAL MUSICAL ITINERANT
DESIDELA
CONCERTS DANS LES SALLES DES FÊTES 20H30

DU 07 MAI AU 04 JUIN 2022

GRATUIT, SANS RESERVATION

■■■■■■■■■■

AVEC

LADISLAVA
07 MAI / VALFROICOURT
salle communale - 51 rue de Remoncourt

LES VIEILLES BRANCHES
14 MAI / ST OUEN LES PAREY
salle polyvalente - 26 rue Général Leclerc

ALBAÏDO
28 MAI / SAUVILLE
salle communale - 1, la Place

04 JUIN / THEY / S MONTFORT
salle des fêtes - impasse de l'église

Festival proposé par la
Communauté de Communes
Terre d'Eau
Renseignements :
03 29 05 29 24
contact@cc-terredeau.fr

■■■■■■■■■■

 le culture avec la copie privée 

DIM. 29 MAI

MARCHÉ DE L'ARTISANAT ET DU GOÛT 2022

Rendez-vous sous la Galerie Thermale de Vittel,
Parc de Vittel, de 10h à 19h.

Infos : 03 29 08 08 88



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

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 Vittellois - 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