

Programme des sports & loisirs

Du lundi 20 juin au vendredi 24 juin 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 : 35€/heure
-5% 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	10€
Marche (3h)	10€
<u>Vélo à assistance électrique (VAE):</u>	
Initiation 30 Min	5€
Balade 1h	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 20/06/2022

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

MARDI 21/06/2022

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	Elastiques	Salle de relaxation des Thermes		
14h30 à 16h	Atelier création attrape-rêves, arbre de vie et pierres 20€ (2 pers. minimum)	Créations & Fantaisies (Galerie Thermale)	FABIENNE LAURENT	
14h30 à 16h30	Marche nordique   	Devant les Thermes	AIMÉE	
16h45 à 17h15	Atelier équilibre	Salle de relaxation des Thermes		
17h30 à 18h30	Nouveau ! Sophrologie: Activer la confiance en soi	Salle de relaxation des Thermes	CHRISTELLE BENOIT	

MERCREDI 22/06/2022

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		
14h15 à 14h45	Initiation au vélo à assistance électrique	Devant les Thermes	BENOIT	
14h45 à 15h45	Balade en vélo à assistance électrique			
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	Happy Bowling (par vos propres moyens)		

JEUDI 23/06/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Medecine Ball	Salle de relaxation des Thermes		
13h30 à 15h30	Fabrication de cosmétiques maison 5€	223 rue de Touraine (par vos propres moyens)	MIE TOUPIE	
14h15 à 16h15	Marche 💧	Devant les Thermes	BENOIT	
14h à 18h environ	Escapade Visite d'un atelier d'ébénisterie d'art et sculpture sur bois à Begnécourt, puis découverte de la Spiruline à Rancourt 7€ 🚗 (places limitées)	Office de Tourisme	FRANCIS	
16h30 à 17h30	Yoga	Salle de relaxation des Thermes	BENOIT	

23
JUN
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 24/06/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	BENOIT	
9h à 9h30	Swissball	Salle de relaxation des Thermes		
9h30 à 12h	Transformation d'herbes séchées, huiles et vinaigres aromatisés 5€	223 rue de Touraine (par vos propres moyens)	MIE TOUPIE	
14h à 16h	Balade à cheval: préparation (30') balade (1h), retour et soin du cheval (30') 25€ (3 pers. minimum) Inscr. avant jeudi 15h	Centre équestre Vittel Rond Pré (par vos propres moyens)	CENTRE EQUESTRE	
14h15 à 16h30	Marche découverte   	Devant les Thermes	NICOLAS	
16h45 à 17h15	Circuit training	Salle de relaxation des Thermes	CÉLINE	
17h15 à 17h45	Gym assise			

DU 21 JUIN AU 8 JUIL.

Exposition « Sensibilisation aux effets des écrans »

Médiathèque A. Malraux

Conçue par le réseau parentalité «Tous à l'Ouest», cette exposition présente les effets des écrans sur le sommeil, l'alimentation, la santé ...

Animations les 29 juin et 8 juillet de 14h à 17h (jeux, lecture...)

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 08 18 12

bibliotheque@contrexeville.fr
contrexeville.bibli.fr

MAR. 21 JUIN

Fit' n yoga

18h à 19h45 // Parc thermal

Journée internationale de Yoga.

2 séances découverte : 18h (yoga doux)

19h (yoga vinyasa)

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 08 60 26

Logo Journée Internationale du Yoga

OMS Contrexéville

Dans le cadre de la Journée internationale du Yoga, l'OMS vous propose de découvrir

Fit' n Yoga

.....

21 JUIN 2022

PARC THERMAL de Contrexéville
18h/18h45 : YOGA Douceur
19h/19h45 : YOGA Vinyasa

OUVERT A TOUS
16 ANS ET +
GRATUIT

CASINO CONTREXÉVILLE Contrexéville la Ville

MER. 22 JUIN

Partir en livres : l'amitié

14h à 17h30 // Parc thermal

Animation en direction des jeunes et familles du territoire sur le thème de l'amitié autour d'un parcours littéraire. (lectures Lire et faire lire, fresque géante participative avec l'illustratrice Sandra Poirot Cheriff, exposition de textes du périscolaire ...).

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 07 62 44

Carte blanche du CEDEM

16h à 20h // Centre ville

Carte blanche en itinérance

Tarifs : Entrée libre

Infos : 06 07 74 24 57

JEU. 23 JUIN

Atelier « cuisine surprise »

9h30 à 11h30 // Médiathèque

A. Malraux

En partenariat avec l'atelier cuisine de la Toupie, la médiathèque vous propose un atelier surprise !

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 08 18 12

bibliotheque@contrexeville.fr
contrexeville.bibli.fr

VEND. 24 JUIN

Fit' n food

A partir de 18h // Complexe sportif

Soirée découverte fitness et familiale (jeux pour les enfants)

Buvette et foodtruck dès 19h

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 08 60 26

SAM. 25 JUIN

Spectacle de danse

21h // Salle Brassens (espace Chédid)

Spectacle de danse présenté par les élèves de Contrexéville et de Châteinois.

Tarifs : Gratuit

Infos : 06 88 15 79 72

contrexeville-culture-club@outlook.com

DIM. 26 JUIN

Fête culturelle portugaise

9h à 20h // Parc thermal

Groupes folkloriques et tambours portugais, tournoi de malhas (pétanque portugaise), musique et danse portugaise.

Sur inscription (à partir de 11 ans).

Tarifs : Gratuit

Infos : 06 62 09 45 16

Rassemblement de véhicules anciens

9h à 12h // Parc thermal

Rassemblement organisé par le club autorétro vosgien

Tarifs : Gratuit

Infos : 06 09 05 45 99

NE MANQUEZ PAS CE WEEK-END !

LA **LOIRRAINE** EST FORMIDABLE

PATRIMOINE / TOURISME / GASTRONOMIE
DEMONSTRATIONS / DEGUSTATIONS / SPECTACLES

VENEZ VOIR À TOUL
AUTOUR DE LA CATHÉDRALE
25 & 26 Juin 2022 / 10-19H
150 exposants - Entrée gratuite

TOUL LEZANNE TERRES TOULOUSAINES Grand Est

Retrouvez-nous les 25 et 26 juin à Toul, autour de la Cathédrale, pour le salon régional "La Lorraine est Formidable".



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 mercredi, 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

Vittel - Parc thermal (à proximité des cours de tennis) - 03 29 08 08 88

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

NOUVEAU ! Location de vélos à assistance électrique:

Complexe sportif - Contrexéville - 03 29 08 60 26