

PROGRAMME DES ACTIVITES



Du lundi 04 juillet au dimanche 10 juillet

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

MASQUE OBLIGATOIRE LORS DE VOS DEPLACEMENTS EN BUS

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

ACTIVITES

Tarifs à la carte

FITNESS	LOISIRS
Fesses Abdos Cuisses : 5€ Renforcement musculaire : 5€ Circuit training : 5€ Elastique : 5€ Medecine Ball : 5€ Swiss Ball : 7€ Pilates : 7€	Tennis : 10 € Initiation golf (1fois/ séjour) : 25€
NATURE	ZEN
Oxygénation – Bungy Pump : 5€ Marche/Promenade : 5€ Marche nordique : 8€ Balade nocturne : 8€ Marche de 3h : 10€ Balade à cheval 2h (en sup) : 25€	Atelier équilibre : 5€ Gym douce : 5€ Stretching : 5€ Sophrologie : 7€
VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE (VAE)	
Initiation : 30 min : 5€ + Balade 1h30 : 10€	
Forfait : 40€ / 1 semaine Forfait 100€ / 3 semaines	
NOUVEAU : 3 séances par semaine de Pilates	

LEXIQUE

ACTIVITES 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 04 JUILLET 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 			
14h15 à 16h30	Marche  	OT		
17h15 à 18h	Pilates	Thermes		

MARDI 05 JUILLET 2022

HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ-VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
9h à 9h30	Oxygénation	Thermes	<p style="text-align: center;">Stéphanie</p> 	
15h à 17h30	Initiation et balade VAE 	OT		
17h15 à 18h15	Sophrologie : « Ramener un sourire intérieur pour se ressourcer »	Thermes	<p style="text-align: center;">Delphine</p> 	

MERCREDI 06 JUILLET 2022

HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ-VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
14h30 à 16h30	Marche  	OT	Stéphanie 	
14h30 à 16h30	Visite guidée : « Avenue de la Roseraie Ermitage » 5€ (espèces)	Musée du Patrimoine et du Thermalisme	Maryse 	

JEUDI 07 JUILLET 2022

HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ-VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
14h à 17h30	Escapade : visite de la fonderie des cloches à Robécourt + Rétro Vosges à Martigny les bains+ parc thermal et galerie de Martigny les bains  (10 € espèces)	OT	Francis 	
14h30 à 16h30	Initiation Marche nordique 			
17h à 17h30	Taille / Abdos	Thermes	Stéphanie 	
17h30 à 18h	Gym douce			
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 08 JUILLET 2022

HORAIRES	ACTIVITES	RENDEZ-VOUS	ANIMATEURS	RESERVE OT
9h à 9h45	Pilates	Thermes	Stéphanie 	
10h à 11h30	Promenade pédestre 			
14h à 16h	Balade à cheval (25€ en supplément)	Centre équestre de Vittel	Amandine	
14h15 à 16h45	Initiation et balade VAE	OT	Stéphanie 	
17h à 18h	Sophrologie : « Faire face aux événements de la vie »	Thermes	Christelle 	

A NE PAS MANQUER CETTE SEMAINE

A VITTEL

HAPPY MUSIC TOUR

Samedi 9 juillet de 14h à 23h

Au centre-ville

Animations, déambulation, jeux et mascottes suivis d'un karaoké géant, et d'un concert live. Concert final de candidats d'émissions de télé (The Voice...)

CONCERT HESYCHIA

Samedi 9 juillet à 20h

à l'église Saint-Remy, rue Saint -Remy

Chants Byzantins de la Plénitude : Marilyn leignel, Lionel & Sacha Leignel Bourdon

Info : 07 67 78 60 17 / Entré libre

MARCHE DE L'ARTISANAT ET DU GOÛT

Dimanche 10 juillet de 10h à 19h

sous la Galerie thermale

Envie de sortir un dimanche, de découvrir des produits d'artisans locaux ? C'est l'occasion de flâner sur le Marché de l'Artisanat et du Goût et de profiter des créations des producteurs et artisans Vosgiens et autres : alimentation, cosmétique, maroquinerie, ébénisterie, cadeaux.

CONCERT SOUS LA GALERIE THERMALE

Dimanche 10 juillet à 16h

Organisé par la Ville de Vittel / Animation gratuite

avec le groupe Artero duo « Pop et variété »

OM VATI ART'YOGA

Atelier Yoga et Vibrations le jeudi 7 juillet de 9h à 11h30 et de 18h30 à 21h

Nidra Yoga en Présentiel et par Skype le vendredi 8 juillet de 17h30 à 18h45

Yoga du Cachemire le samedi 9 juillet de 9h à 10h30

Renseignements et inscription auprès d'Odile Bernard au 06 07 88 33 75

PARC DE STRUCTURES GONFLABLES

DU 8 juillet AU 28 août

au parc thermal de 14h30 à 18h30 / Pour les 2 – 12 ans.

Boissons fraîches, glaces, transats.

Fermé si pluie, fort vent et canicule / 7€ par enfant, 18€ pour 3

THERMALIRE

Mercredi 6 juillet et samedi 9 juillet à 16h30

au pavillon Emeraude, parc thermal

6 juillet : Peinture sur galet

9 juillet : « La boîte aux lettres »

Spectacle musical et familial par la Cie Poil à gratter

BIBLIOTHEQUE MEDIATHEQUE MARCEL ALBISER

Du samedi 2 au 30 juillet

au 402 rue Saint-Nicolas

Exposition Rêves de pierre

Exposition de sculpture de Jean-Pierre Robinet. Entrée libre

EXPOSITION PHOTOS

à « Vit Tel Ta Nature » Forêt parc

« Près de chez nous » par Louan Olivier & « Evanescence » par Eric Olivier. Entrée libre

EXPOSITION PHOTOS FAUNE FLORE ET PAYSAGES

au parc de l'Ehpad « Le Petit Ban »

Photos de S.Thomaselli et E. Perrin. Entrée libre

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

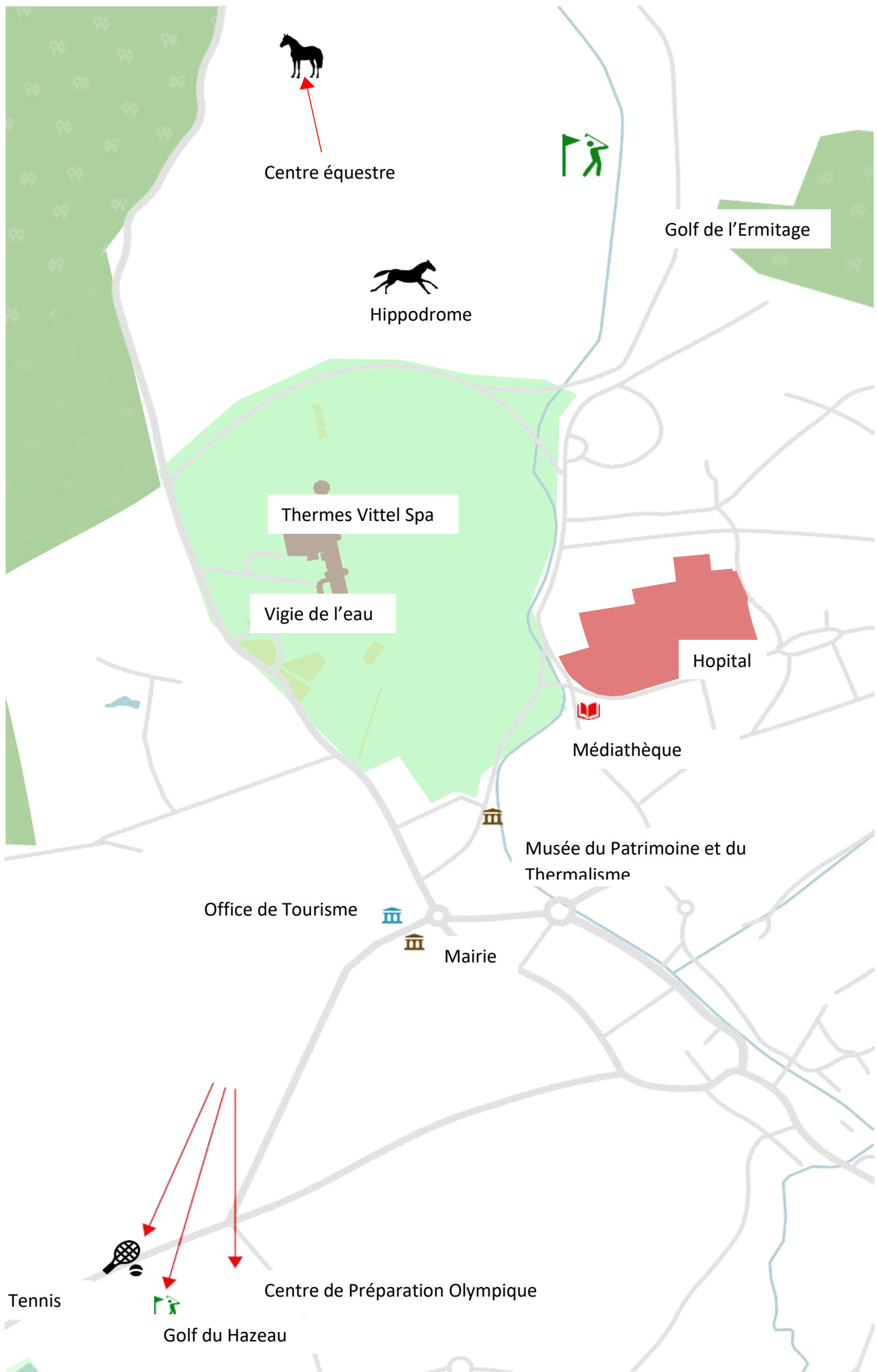
La Base de Loisirs des Lacs de la Folie

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

