

Programme des sports & loisirs

Du lundi 8 au vendredi 12 août 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 et de 15h à 17h


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.**

ATTENTION ! Il est vivement recommandé de porter le masque pour toutes les activités nécessitant le transport en mini-bus.

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 découverte	5€
Marche nordique	8€
Réveil de la nature	10€
Balade nocturne	10€
Marche (3h)	10€
<u>Vélo à assistance électrique (VAE):</u>	
Initiation 30 Min	5€
Balade 1h30	12€
Balade à cheval	25€

NOUVEAU

ACCES A LA SALLE DE FITNESS

Appareils cardio et musculation
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 08/08/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	AIMÉE	
9h à 9h30	Elastiques	Salle de l'Espace Stanislas		
14h	Réunion d'accueil et d'informations	L'Or en Bar (Galerie Thermale)	THERMES, OT, OMS	
15h15 à 16h45	Promenade pédestre 💧	Devant les Thermes	AIMÉE	
17h à 17h30	Fesses abdos cuisses			
17h30 à 18h30	Nouveau ! Sophrologie: Gestion émotionnelle avec identification des causes et réaffirmation de nos intentions positives	Salle de l'Espace Stanislas	JERRY	


MARDI 09/08/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes	OLIVIER	
9h à 9h30	Medecine ball	Salle de l'Espace Stanislas		
14h30 à 16h30	Marche nordique   	Devant les Thermes		
14h30 à 16h	Atelier lithothérapie: utiliser les bienfaits des pierres (2 pers. minimum) 20€	Créations & Fantaisies (Galerie Thermale)	FABIENNE LAURENT	
16h45 à 17h15	Circuit training	Salle de l'Espace Stanislas	OLIVIER	

MERCREDI 10/08/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
5h30 à 7h30	Réveil de la nature  (8 places max.)	Devant les Thermes	FABIEN	
8h30 à 9h	Oxygénation		CÉLINE	
9h à 9h30	Atelier équilibre	Salle de l'Espace Stanislas		
11h à 13h45	Nouveau! Initiation au vélo à assistance électrique (30'), balade en vélo à assistance électrique (45'), pique-nique diététique tiré du sac (45') et balade (45')	Devant les Thermes	JUSTINE, AIMÉE, OLIVIER	
14h15 à 15h45	Promenade pédestre 	Devant les Thermes	CÉLINE	
16h à 17h	Yoga	Salle de l'Espace Stanislas	BENOIT	
20h30 à 21h30	Soirée Bowling (4,70€ la partie) Règlement à l'Office de Tourisme	Happy Bowling (par vos propres moyens)		

JEUDI 11/08/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes		
9h à 9h30	Abdos	Salle de l'Espace Stanislas		
14h15 à 18h20 environ	Escapade Découverte du jardin aquaponique à Rouvres-la-Chétive et visites guidées du musée militaire et de l'écomusée du lait et du fromage à Bulgnéville 12€ (places limitées)	Office de Tourisme	OLIVIER	
14h15 à 16h15	Marche 💧💧	Devant les Thermes	AIMÉE	
16h30 à 17h	Renforcement musculaire	Salle de l'Espace Stanislas		
17h à 17h30	Gym assise			
20h30 à 22h30	Balade nocturne  (8 places maxi.)	Devant les Thermes	FABIEN	

11
AOÛT
2022

Escapade



12€



LA FERME AQUAPONIQUE, LE MUSÉE MILITAIRE ET L'ÉCOMUSÉE

Rouvres la Chétive & Bulgnéville

Mathilde vous fera découvrir son jardin, son fonctionnement, son travail au quotidien, et vous expliquera ce qu'est l'aquaponie.

Retracez l'histoire de la drôle de guerre (39-45) à travers des expositions et parcourez l'écomusée des traditions locales, du lait et du fromage.

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*

VENDREDI 12/08/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	BENOIT	
9h à 9h30	Gym douce	Salle de l'Espace Stanislas		
14h à 16h	Balade à cheval: préparation (30') balade (1h), retour et soin du cheval (30') 25€ (2 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	FABIEN	
16h45 à 17h15	Swissball	Salle de l'Espace Stanislas	AIMÉE	
17h15 à 17h45	Stretching			

12 JUIL. AU 27 AOÛT

Exposition « Nature et visages du monde »

Médiathèque A. Malraux

Artiste peintre autodidacte,
Chantal Gérard présente ses
dernières créations.

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 08 18 12

bibliotheque@contrexeville.fr

contrexeville.bibli.fr

SAM. 13 AOÛT

Dîner concert avec Maria

A partir de 19h30 //

**Restaurant l'Entracte
(Casino)**

Variété internationale

Tarifs : Entrée libre

Infos : 03 29 08 01 14

sthouvenot@partouche.com

casino-contrexeville.partouche.com

DU 12 AU 15 AOÛT

4 jours de pétanque

Toute la journée // Parc
thermal

4 jours, 4 concours, dont le 15
août, ouvert à tous, licenciés ou
non licenciés en triplette mixte
avec une femme ou un enfant de
moins de 12 ans par équipe.

Tarifs : Entrée libre

Infos : 06 48 34 79 07



Contrexéville
TOURISME

**Esprit
PAYSAN**
Contrexéville

**DÉCOUVERTE DES PRODUITS DE
NOS FERMES VOSGIENNES**

*(Fruits et légumes de saison, viandes et charcuteries, fromages, glaces, miel, vins, bières,
jus de fruits, huiles essentielles, bonbons, tisanes, huiles, farines, cosmétiques...)*

Petite dégustation*

*offerte par l'Office de Tourisme

RDV directement au
magasin de producteurs locaux

Esprit Paysan
(565, rue Division Leclerc, Contrexéville)

3, 17 et 31 août
de 14h30 à 15h30

Gratuit

**Rens. et inscriptions à l'Office de Tourisme
ou au 03.29.08.08.68**



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

Site des Lacs - Contrexéville - 06 84 66 78 94