

Programme des sports & loisirs

Du lundi 7 au vendredi 11 novembre 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


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	7€

Coaching Individuel : 35€/heure
-5% sur le forfait de 10h et plus

NATURE

Oxygénation	4€
Promenade	5€
Marche / marche nordique	8€
Marche découverte	8€
Initiation marche nordique	7€
Randonnée (3h)	10€

LOISIRS

Tennis	10€
--------	-----

ZEN

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

NOUVEAU!

ACCES SALLE DE FITNESS

Complexe Sportif

Appareils cardio et musculation et
cours collectifs en fonction du
planning

En supplément : nous consulter

FORFAIT SPÉCIAL CURISTE

1 semaine : 40€

3 semaines : 100€

Sur présentation d'un justificatif de cure.

LUNDI 07/11/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Reserve OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	BENOIT	
9h à 9h30	Circuit training	Salle de relaxation des Thermes		
14h30 à 16h	Promenade pédestre 💧	Devant les Thermes		
16h15 à 17h15	Yoga	Salle de relaxation des Thermes		



MARDI 08/11/2022

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	Fesses abdos cuisses	Salle de relaxation des Thermes		
14h45 à 16h15	Initiation à la marche nordique 💧	Devant les Thermes	AIMÉE	
16h30 à 17h	Gym assise	Salle de relaxation des Thermes		
17h à 17h30	Stretching			

MERCREDI 09/11/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	NICOLAS	
9h à 9h30	Swissball	Salle de relaxation des Thermes		
14h15 à 15h45	Promenade pédestre 💧	Devant les Thermes	RAPHAEL	
16h à 16h30	Atelier équilibre	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 10/11/2022

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes	RAPHAEL	
9h à 9h30	Renforcement musculaire avec medecine ball	Salle de relaxation des Thermes		
14h à 15h30	Atelier de confection de liquide vaisselle et de lessive 5€	223 rue de Touraine (par vos propres moyens)	LA MIE TOUPIE	
14h15 à 16h30	Marche découverte   (2 pers. minimum)	Devant les Thermes	NICOLAS	
16h45 à 17h15	Elastiques	Salle de relaxation des Thermes		
17h30 à 18h30	Nouveau! Sophrologie: Apprendre à diminuer les maux de tête		CHRISTELLE BENOIT	

VENDREDI 11/11/2022

Féérié !

L'Office de Tourisme est fermé.

Pensez à vous inscrire la veille.

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	RAPHAEL	
9h à 9h30	Abdos	Salle de relaxation des Thermes		
14h15 à 15h45	Tennis (2 pers. minimum)	Gymnase 146 rue du Poitou (par vos propres moyens)		
16h15 à 16h45	Pilates	Salle de relaxation des Thermes		
16h45 à 17h15	Gym douce			

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.

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.

SAM. 12 NOV.

Soirée musicale

A partir de 19h30 // L'or en bar

Soirée avec le groupe « Stake the disease » : blues du sud des USA

Tarifs : Sur réservation

Infos : 03 29 08 81 80

info@lorenbar / <https://lorenbar.fr>



SAM. 12 NOV.

Atelier numérique : découvrir le monde des réseaux sociaux

De 10h à 12h //

Médiathèque A.Malraux

Découvrez les réseaux sociaux les plus utilisés (Facebook, Instagram, TikTok...) leurs fonctionnalités et comment les utiliser en toute sécurité. Niveau intermédiaire.

Pensez à venir avec votre matériel personnel

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 08 18 12 /

contrexeville.bibli.fr

DU 1ER AU 30 NOV.

Un livre, un film !

Médiathèque A.Malraux

La médiathèque vous propose de découvrir sa thématique mensuelle.

De nombreux livres ont été adaptés en film ou série. La médiathèque propose une sélection de romans, de BD et de mangas adaptés à l'écran.

Possibilité d'emprunter quelques-unes des adaptations (DVD) ou de les visionner sur la mallette numérique.

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 08 18 12 /

contrexeville.bibli.fr

DU 1ER NOV. AU 7 DÉC.

Sapin participatif et atelier tricot

Médiathèque A.Malraux

La médiathèque vous propose de prendre part à la décoration de son sapin de Noël !

Pour cela, il vous suffit d'apporter, jusqu'au 7 décembre, des carrés de laine (tricot ou crochet) de 10 cm² qui seront ensuite assemblés.

Possibilité de participer à des ateliers tricot le vendredi après-midi à la médiathèque. (Horaires au 03 29 08 18 12)

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 08 18 12 /

contrexeville.bibli.fr

1 MAI AU 31 DÉCEMBRE

« Faune et flore de l'Ouest vosgien » // Parc thermal

Circuit photographique présentant la faune et la flore locales à travers les photos de Séverine Tomaselli et Etienne Perrin.

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 08 81 91





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

Le Site des Lacs de la Folie: Pêche, aires de jeux et pique-nique, escape games (week-end)- 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

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

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: 1 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