

Programme des sports, loisirs et animations

Destination Vittel-Contrexéville

Du Lundi 15 avril au Samedi 20 avril

Nos activités à Vittel et Contrexéville sont encadrées par des professionnels et accessibles à tous, **sur inscription et sur présentation de votre bracelet (pour les forfaits) ou de tickets** en vente dans vos Bureaux d'Informations Touristiques:

VITTEL

36 Place de la Marne

CONTREXEVILLE

Cour d'Honneur

POUR NOUS CONTACTER : 03 29 08 08 88

info@vittel-contrex.com / www.vittel-contrex.com

NOS HORAIRES:

Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h
Les dimanches et jours fériés d'avril à octobre
de 10h30 à 12h30 et de 15h à 17h



Les lieux de rendez-vous pour les départs d'activités de Vittel sont à Vittel, et pour les départs d'activités de Contrexéville à Contrexéville.

Les inscriptions peuvent être effectuées (la veille) dans les deux Bureaux du lundi au samedi inclus.

Sauf mention particulière (logo bus),

Le transport entre les lieux de rendez-vous de Vittel et de Contrexéville n'est pas assuré.

Règlement par chèque, espèces ou carte bancaire (mini. 20 €). Chèques vacances non acceptés.

Accessible aux enfants à partir de 14 ans révolus, accompagnés d'un adulte.

Lundi 15 avril à VITTEL

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-Vous	ANIMATEURS
8h30 à 10h	Information du séjour et inscriptions aux activités. RDV aux thermes		
10h30 à 11h	Fesses abdos cuisses	THERMES	STEPHANIE
11h à 11h30	Renforcement musculaire haut du corps		
11h30 à 12h	Stretching		
14h à 16h	Promenade pédestre 🚶 🚗	Bur. Infos. Tour.	MARY France
17h à 17h30	Initiation vélo à assistance électrique 🚲		
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) Vittoz (30 min) 🚶 🚗		
17h30 à 18h30	Balade vélo à assistance électrique 🚲		
17h30 à 18h30	Accueil et infos du séjour	THERMES	JULIEN

Lundi 15 avril à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation dans le parc thermal	Esp. Stan	RAPHAEL
9h à 9h30	Abdos fessiers	THERMES	
14h à 14h45	Accueil et infos du séjour. RDV aux thermes		JULIEN
14h15 à 15h45	Promenade pédestre 🚶	Esp. Stan	STEPHANIE
15h30 à 16h	Circuit training 😊		
16h à 16h30	Abdos 😊		
16h30 à 17h	Pilates 😊		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	MARY France
18h à 18h30	Vittoz		

ATTENTION aux logos : 🚲 Inscription obligatoire la veille - 😊 Présence 15mn avant l'heure de départ

Mardi 16 avril à VITTEL

8h30 à 10h	Information du séjour et inscriptions aux activités. RDV aux thermes	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE
10h30 à 11h	Initiation vélo assistance électrique 🚲		
11h à 12h	Balade vélo assistance électrique 🚲		
14h30 à 16h30	Marche nordique 🚶	THERMES	
17h15 à 17h45	Circuit training		
17h45 à 18h15	Gym douce		

Mardi 16 avril à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation dans le parc thermal	Esp. Stan	LUCIE
9h à 9h30	Gym douce	THERMES	
14h15 à 16h45	Marche nordique 🚶 🚲	Esp. Stan	STEPHANIE
15h à 15h30	Spinning 😊		JULIEN
15h30 à 16h	Elastiques 😊		
16h à 16h30	Swissball 😊		
16h30 à 17h	Pilates 😊		
17h à 17h30	Stretching	THERMES	LUCIE
17h30 à 18h	Gym douce		
20h45 à 22h	Conférence nutrition du Dr Oury «OBESITE» 🚲 salle Espace Stanislas. Gratuit, ouvert à tous.		

Mercredi 17 avril à VITTEL

8h30 à 10h	Information du séjour et inscriptions aux activités. RDV aux thermes		STEPHANIE
10h à 11h30	Initiation golf 🏌️	Golf du Hazau	CELINE
10h30 à 12h	Promenade pédestre	THERMES	STEPHANIE
13h30 à 17h	Patchwork et initiation - RDV Square de l'Alpha Gratuit pour les curistes et touristes. Rens : 06 71 44 20 16		
14h30 à 16h	Promenade pédestre	Bur. Infos. Tour.	CELINE
17h à 18h30	Initiation golf 🏌️	Golf du Hazau	
17h15 à 18h45	Sophrologie (30 min) / Relaxation en position allongée (30 min) 🧘🚗	Bur. Infos. Tour.	MARY France
20h30	Couture - RDV Square de l'Alpha Gratuit pour les curistes et touristes. Rens : 03 29 08 31 13		

Mercredi 17 avril à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy pump	Esp. Stan	CELINE
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses	THERMES	
14h15 à 16h15	Promenade pédestre 🧘🚗	Esp. Stan	RAPHAEL
14h30 à 15h30	Pilates confirmé 😊		
16h à 16h30	Zumba 🏃😊		
16h30 à 17h	Fesses abdos cuisses 😊		
16h45 à 18h45	Initiation golf 🏌️🚗		
17h à 17h30	Step débutant 🏃😊		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	MARY France
18h à 18h30	Relaxation en position allongée		

Jeudi 18 avril à VITTEL

9h à 12h	Marche en forêt à Escles ☞ 🚌	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE
14h15 à 16h45	Marche en forêt de Relanges ☞ 🚌		
17h15 à 19h15	Tir à l'arc ☞ 🚌	Bur. Infos. Tour.	STEPHANIE

ESCAPADE : Visite guidée du musée militaire de Bulgnéville, découverte du lac de Saulxures et Chalet vente de la fromagerie de l'Ermitage.

☞ 4€

RDV aux Bur. Infos. Tour. Départ de Contrexéville : 14h30 - Départ de Vittel : 14h45
Retour : 17h30/18h

Jeudi 18 avril à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Esp. Stan.	RAPHAEL
9h à 9h30	Pilates	THERMES	
14h à 17h	Marche en forêt de Relanges ☞ 🚌	Esp. Stan.	STEPHANIE
17h30 à 19h	Tir à l'arc ☞		
17h15 à 18h15	Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne ☞ (gratuit pour les forfaits) "Nos mains, nos pieds et notre cerveau au service de notre équilibre et de notre santé" - RDV Salle Espace Stanislas		
17h30 à 18h	Détente équilibre	THERMES	JULIEN
18h à 18h30	Stretching		

Vendredi 19 avril à VITTEL

10h à 10h30	Oxygénation parc thermal ☞	THERMES	RAPHAEL
10h30 à 11h	Zumba ☞		
11h à 11h30	Pilates ☞		
11h30 à 12h	Stretching ☞		
14h15 à 16h15	Promenade pédestre ☞ 🚶	Bur. Infos. Tour.	
14h30 à 17h	Balade à cheval ☞ € 🚗 - Durée 1h30 - Haras du Rond Pré RDV Espace Stanislas		
16h30 à 17h	Elastiques	THERMES	JULIEN
17h à 17h30	Atelier équilibre		
17h30 à 18h	Gym douce		

Vendredi 19 avril à CONTREXEVILLE

8h30 à 9h	Oxygénation	Esp.Stan	RAPHAEL
9h à 9h30	Bras buste épaules	THERMES	
14h à 15h	Gymnastique volontaire 😊	Esp.Stan	MALICK
14h15 à 15h15	Mini-conférence avec Aline Cher, diététicienne ☞ (gratuit pour les forfaits) "Idées reçues en alimentation : quizz et questions/réponses" RDV Salle Espace Stanislas		
14h30 à 16h	Promenade pédestre	Esp.Stan	RAPHAEL
14h45 à 16h45	Balade à cheval ☞ € 🚗 - Durée 1h30 - Haras du Rond Pré RDV Espace Stanislas		
16h45 à 17h15	Elastiques 😊	Esp.Stan	RAPHAEL
17h15 à 17h45	Kettlebell 😊		
17h30 à 18h	Sophrologie	THERMES	MARY France
18h à 18h30	Do in - Auto massage		



A voir - A faire

Les 200 km 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 vos Bureaux d'Inf. Touristiques.

Le Complexe aquatique: CPO de Vittel - 361 av. du Haut de Fol - 03 29 08 05 40

Happy Bowling: zone des Pierrottes à Contrexéville - 03 29 05 09 01 - fermé le lundi

La Base de Loisirs des Lacs de la Folie: piscine de plein air gratuite surveillée en juil. & août, pêche, pédalos, aires de jeux et pique-nique, accrobranche, escape game

Forêt-Parc: parc animalier, aires de jeux et pique-nique, parcours de santé, paintball

Les Casinos: Ouverts toute l'année 7j/7 à partir de 10h

Vittel: 158 avenue Bouloumié - 03 29 08 12 35

Contrexéville: 120 rue du Général Hirschauer - 03 29 08 01 14

La Vigie de l'Eau: Espace interactif et ludique dédié à l'eau douce - Galerie Thermale de Vittel - 03 29 08 13 14

Le Musée du Patrimoine et du Thermalisme:

166 rue Charles Garnier à Vittel - 03 29 08 27 91

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

Les Bibliothèques/médiathèques: Vittel 402 rue St Nicolas - 03 29 08 98 53

Contrexéville 123 rue Jean Moulin - 03 29 08 18 12

Les Cinémas: fermés le lundi

L'Alhambra - 223 rue de Metz à Vittel - 03 29 08 00 15

Cinéma du Casino à Contrexéville - 03 29 08 01 14

L'Hippodrome (06 50 92 64 65) et le Centre équestre: Parc de Vittel - RD 18 à Vittel

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

Les Mini-golfs: 03 29 08 08 88 - Vittel parc thermal (d'avril à septembre)/ Contrexéville (toute l'année) face à la Galerie Thermale

Les Tennis: Tennis Club Vittelais - 06 82 06 51 80 / Tennis Club Med - 03 29 08 18 80

Tennis Club Contrex - 06 88 82 33 43

Les parcs thermaux, galeries thermales et pavillons des sources : architecture remarquable, parcours initiatiques, édicules, ...

Les activités de Bien-être: journées Yoga & Spa, Yoga Nidra, Jeu de Peindre, Bain de Gong - O. Bernard: 06 07 88 33 75

Amma assis, Réflexologie palmaire - C. Lamblin / Bien-être par le chant- Mimi Afonso: rens. et tarifs BIT de Contrexéville

Les Jardins du Petit Vair: jardin pédagogique sur la biodiversité - Parc de Vittel, proche centre équestre - facebook: As Plaine de Jardins