

Du Lundi 28 septembre au vendredi 2 octobre

Dans une démarche éco-citoyenne,
merci de conserver ce programme
toute la semaine !!

ENCADREMENT

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.

INSCRIPTIONS

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

ACTIVITES

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.

PROTOCOLE

**MASQUES OBLIGATOIRES LORS DE VOS DEPLACEMENTS EN BUS,
& A L'INTERIEUR DES ESPACES PUBLICS.**

Les masques sont retirés lors des activités thermales et sportives.

LEGENDE

Déplacement en bus 🚌 - Activité à supplément €

⚠️ places limitées OT : Office de Tourisme

FITNESS

| | |
|---|-------|
| FESSES ABDOS CUISSES | 4 € |
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE | 4 € |
| ----- | |
| CIRCUIT TRAINING | 5,5 € |
| ELASTIQUE | 4 € |
| MEDECINE BALL | 4 € |
| SWISS BALL | 7,5 € |
| ----- | |
| PILATES | 5,5 € |
| ----- | |
| COACHING INDIVIDUEL - tarif sur demande | |

LOISIRS

| | |
|---------------------------------|-------|
| BADMINTON | 5,5 € |
| TENNIS | 10 € |
| TENNIS DE TABLE | 5,5 € |
| TIR A L'ARC | 10 € |
| ----- | |
| CANOE*- KAYAK | 8 € |
| PADDLE* | 8 € |
| ----- | |
| *En fonction de la saison | |
| ----- | |
| Initiation GOLF (1 fois/sejour) | 25 € |

ZEN

| | |
|----------------------|-------|
| ATELIER EQUILIBRE | 5,5 € |
| DO IN - AUTO MASSAGE | 12€ |
| GYM DOUCE | 4 € |
| GYM ASSISE | 4 € |
| SOPHROLOGIE | 12€ |
| STRETCHING | 4 € |
| RELAXATION | 8 € |
| VITTOZ | 12€ |
| YOGA DOUCEUR | 8 € |

NATURE

| | |
|---|------|
| OXYGENATION - Bungy pump | 4 € |
| MARCHE GEOCACHING | 6 € |
| MARCHE / PROMENADE | 8 € |
| MARCHE NORDIQUE | 8 € |
| BALADE NOCTURNE | 5 € |
| RANDO 3h | 10 € |
| <u>Vélo assistance électrique (VAE) :</u> | |
| INITIATION 30 Min | |
| + BALADE 1h | 15 € |
| BALADE A CHEVAL 1h30 | 22 € |








Nous remercions nos partenaires



Lundi 28 septembre à Vittel

| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-vous | Animateurs | Réservé OT |
|---------------|--|--------------------|-------------|------------|
| 8h30 à 10h30 | Infos et inscriptions aux activités - RDV aux Thermes | | STEPHANIE | |
| 14h30 à 16h30 | Promenade pédestre  | Office de tourisme | | |
| 17h -17h30 | Atelier Equilibre  | THERMES | MARY FRANCE | |
| 17h45 à 18h45 | Vittoz : Vivre le moment présent Expérience du chocolat  | | | |

Lundi 28 septembre à CONTREXEVILLE

| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-vous | Animateurs | Réservé OT |
|---------------|--|--------------------|------------|-------------|
| 8h30 à 9h | Oxygénation | Devant les Thermes | BENOIT | |
| 9h à 9h30 | Yoga douceur  | | | |
| 14h15 à 16h45 | Promenade pédestre   | | STEPHANIE | |
| 16h45-19h | Atelier Equilibre   <u>et/ou</u> Vittoz : Vivre le moment présent Expérience du chocolat   | | | MARY FRANCE |

Mardi 29 septembre à VITTEL

| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-vous | Animateurs | Réservé OT |
|---------------|--|-----------------------|----------------|------------|
| 10h à 12h | Marche | Office de tourisme | STEPHANIE | |
| 14h15 à 16h45 | Initiation marche nordique (maxi 7 pers) | | | |
| 17h à 18h | Sophrologie | Thermes | MARY FRANCE | |

Mardi 29 septembre à CONTREXEVILLE

| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-vous | Animateurs | Réservé OT |
|---------------|---|-----------------------|----------------|------------|
| 8h30 à 9h | Oxygénation | Devant les Thermes | STEPHANIE | |
| 9h à 9h30 | Fesses Abdos Cuisses | | | |
| 14h30 à 16h30 | Atelier décor sur céramique ou porcelaine - Galerie Thermale - Atelier 1300° animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Renseignements et inscription la veille à l'Office de Tourisme. (masque obligatoire, gel à disposition) | | | |
| 14h30 à 16h30 | Initiation marche nordique | Devant les Thermes | STEPHANIE | |
| 15h à 16h30 | Atelier bien-être par le chant - Espace Stanislas - Animé par Mimi AFONSO - 7€/pers - Mini 5 pers - Renseignements et inscription la veille à l'Office de Tourisme (prévoir bouteille d'eau - masque obligatoire - gel à disposition à l'entrée) | | | |
| 16h45 à 18h15 | Sophrologie | Devant les Thermes | MARY FRANCE | |

Mercredi 30 septembre à VITTEL

| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-vous | Animateurs | Réservé OT |
|---------------|-----------------------------|----------------------|------------|------------|
| 10h15 à 11h | Oxygénation | THERMES | STEPHANIE | |
| 11h15 à 11h45 | Circuit training | | | |
| 14h15 à 16h45 | Marche (maxi 7 pers) 🚶 ⚠️ 💧 | Office de tourisme | | |
| 17h à 18h30 | Initiation golf ⚠️ | Golf du Bois d'Hazau | | |

Mercredi 30 septembre à CONTREXEVILLE

| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-vous | Animateurs | Réservé OT |
|---------------|--|--------------------|------------|------------|
| 8h30 à 9h | Oxygénation | Devant les Thermes | NICOLAS | |
| 9h à 9h30 | Elastiques | | | |
| 14h30 à 16h30 | Marche 💧💧 ⚠️ | | STEPHANIE | |
| 14h30 à 16h30 | Atelier décor sur céramique ou porcelaine - Galerie Thermale - Atelier 1300° animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Renseignements et inscription la veille à l'Office de Tourisme. (masque obligatoire, gel à disposition) | | | |
| 16h45 à 18h45 | Initiation golf 🚶 ⚠️ | Devant les Thermes | STEPHANIE | |
| 17h à 18h | Coaching individuel ⚠️ | Complexe Sportif | RAPHAEL | |

Jeudi 1er octobre à VITTEL

| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-vous | Animateurs | Réservé OT |
|---------------|--|-----------------------|----------------|------------|
| 14h15 à 16h15 | Initiation et balade vélo à assistance électrique 🚲 ⚠️ | Office de Tourisme | STEPHANIE | |
| 14h30 à 16h30 | Promenade pédestre ⚠️ | | NICOLAS | |
| 17h à 17h30 | Elastiques ⚠️ | THERMES | STEPHANIE | |
| 17h45 à 18h45 | Do in Auto-massage ⚠️ Relaxation en position allongée | | MARY FRANCE | |

Jeudi 1er octobre à CONTREXEVILLE

| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-vous | Animateurs | Réservé OT |
|---------------|--|-----------------------|---------------------------------|------------|
| 8h30 à 9h15 | Oxygénation Bungy Pump | Devant les Thermes | RAPHAEL | |
| 14h15 à 16h45 | Promenade pédestre 🚲 ⚠️ | | NICOLAS | |
| 14h30 à 16h | Initiation et balade vélo à assistance électrique ⚠️ | | STEPHANIE | |
| 14h30 à 16h30 | Atelier décor sur céramique ou porcelaine - Galerie Thermale - Atelier 1300° animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Renseignements et inscription la veille à l'Office de Tourisme. (masque obligatoire, gel à disposition) | | | |
| 16h45 à 19h | Elastiques 🚲 ⚠️ <i>et/ou</i> Do in Auto-massage Relaxation en position allongée ⚠️ | Devant les Thermes | STEPHANIE MARY FRANCE | |
| 20h45 à 22h | Soirée BOWLING (4,70 € la partie) - Inscription et règlement à l'Office de Tourisme - RDV HAPPY BOWLING DE CONTREXEVILLE - Masque obligatoire | | | |

Vendredi 2 octobre à VITTEL

| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-vous | Animateurs | Réservé OT |
|---------------|--------------------------------------|-----------------------|------------|------------|
| 14h30 à 17h30 | Marche nordique découverte 🚶 👉👉👉👉 | Office de Tourisme | STEPHANIE | |
| 18h à 18h30 | Stretching 🚶👉 | | | |

Vendredi 2 octobre à CONTREXEVILLE

| HORAIRES | ACTIVITES | Rendez-vous | Animateurs | Réservé OT |
|---------------|---|----------------------------------|------------|------------|
| 8h30 à 9h | Oxygénation | Devant les Thermes | STEPHANIE | |
| 9h à 9h30 | Medecine ball 🚶👉 | | | |
| 14h15 à 17h45 | Marche nordique découverte 🚶 👉👉👉👉 | | | |
| 14h30 à 16h30 | Atelier décor sur céramique ou porcelaine - Galerie Thermale - Atelier 1300° animé par Emilie COLLIN, céramiste. 15€ ou 20€/pers selon l'atelier choisi (1h) - Renseignements et inscription la veille à l'Office de Tourisme. (masque obligatoire, gel à disposition) | | | |
| 17h45 à 18h45 | Stretching 🚶👉 | Salle de relax des thermes | STEPHANIE | |

A NE PAS MANQUER sur le territoire

Mardi 29 : visite guidée du parc de Vittel par le Musée du Patrimoine à 14h30

Vendredi 2 : Spectacle "Elie Semoun et ses monstres" - Palais des Congrès de Vittel - 20h30 - One Man Show 35€

Dimanche 4 : FETE DE L'AUTOMNE A CONTREXEVILLE - à partir de 10h - Balade en calèche et circuit en tracteur - Escape Game - Marché de producteurs, expos...Entrée libre, tout public.

Repas Belge 100% BIO -Réservations à l'Office de Tourisme de Contrexéville au 0329080868 - Programme complet sur demande



Samedi 3 : Puces de Vittel - Parking Bonne Source - 7h/16h

Du 3 au 31 octobre : Exposition à la Médiathèque de Vittel : "Planches de dessins, illustrateur belge Dominique MAES"

BASE DE LOISIRS DES LACS DE CONTREXEVILLE

A voir ! Site des Lacs de la Folie. Pêche, pédalos, accrobranche, aires de pique-nique, sentiers balisés, vastes parkings gratuits.

Pour vos déplacements (hors activités) pensez à la navette Navig'Eaux Contrexéville-Vittel - Horaires et circuits dans vos offices de tourisme.



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 rééducations 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 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.

COACHING INDIVIDUEL

1h de coaching en salle de fitness selon vos envies et vos besoins avec un éducateur sportif diplômé.

ACTIVITES 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 CONFIRME

Rythme soutenu - Parcours accidenté - prévoir eau & bonne paire de chaussures

GESTION DU STRESS

VITTOZ

Vivre le moment présent dans ses journées avec ses 5 sens : manger en conscience, expérience du Chocolat.

SOPHROLOGIE

Se détendre physiquement, émotionnellement, mentalement en position assise. Relaxation dynamique et passive.

DO IN

Auto massage : la voie de l'énergie , issu de la médecine traditionnelle chinoise . Relaxation en position allongée sur un thème .

ACTIVITES 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 tension. 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.

GYM ASSISE

La Gymnastique Assise met en activité les principaux groupes musculaires et les articulations dans une position sécuritaire.

RELAXATION

Faire le vide en soi, et faire diminuer progressivement le stress qui nous envahit et affecte nos capacités psycho motrices.

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.