

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.