

# Programme des sports & loisirs

---

*Du lundi 6 juin au vendredi 10 juin 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

[info@vittel-contrex.com](mailto:info@vittel-contrex.com) / [www.vittel-contrex.com](http://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.**

### **FITNESS**

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Fesses Abdos Cuisses    | 4€ |
| Renforcement Musculaire | 4€ |
| Circuit Training        | 5€ |
| Elastique               | 4€ |
| Medecine Ball           | 4€ |
| Swissball               | 7€ |
| Pilates                 | 5€ |

Coaching Individuel : 40€/heure  
-10% 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 géocaching                          | 6€  |
| Marche nordique                            | 8€  |
| Balade nocturne                            | 10€ |
| Marche (3h)                                | 10€ |
| <u>Vélo à assistance électrique (VAE):</u> |     |
| Initiation 30 Min                          | 5€  |
| Balade 1h30                                | 10€ |
| Balade à cheval                            | 25€ |

### **NOUVEAU**

## **ACCES A LA SALLE DE FITNESS**

Appareils cardio et musculation et cours collectifs en fonction du planning

**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 06/06/2022

| HORAIRES                                          | ACTIVITES               | Rendez-vous                              | Animateurs | Réservé<br>OT |
|---------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|------------|---------------|
| Inscription obligatoire pour toutes les activités |                         |                                          |            |               |
| 8h30 à 9h                                         | Oxygénation             | Devant les<br>Thermes                    | CÉLINE     |               |
| 9h à 9h30                                         | Elastiques              | Salle de<br>relaxation<br>des<br>Thermes |            |               |
| 14h30 à 16h                                       | Promenade<br>pédestre 💧 | Devant les<br>Thermes                    |            |               |
| 16h15 à 16h45                                     | Circuit training        | Salle de<br>relaxation<br>des<br>Thermes |            |               |
| 16h45 à 17h15                                     | Stretching              |                                          |            |               |

# MARDI 07/06/2022

| HORAIRES                                          | ACTIVITES                                             | Rendez-vous                              | Animateurs           | Réservé<br>OT |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------|---------------|
| Inscription obligatoire pour toutes les activités |                                                       |                                          |                      |               |
| 8h30 à 9h                                         | Oxygénation<br>Bungy Pump                             | Devant les<br>Thermes                    | AIMÉE                |               |
| 9h à 9h30                                         | Gym douce                                             | Salle de<br>relaxation<br>des<br>Thermes |                      |               |
| 14h30 à 16h30                                     | Marche nordique<br>💧💧                                 | Devant les<br>Thermes                    |                      |               |
| 16h45 à 17h15                                     | Atelier équilibre                                     | Salle de<br>relaxation<br>des<br>Thermes | CHRISTELLE<br>BENOIT |               |
| 17h30 à 18h30                                     | <b>Nouveau !</b><br>Sophrologie et<br>anti-grignotage |                                          |                      |               |

# MERCREDI 08/06/2022

| HORAIRES                                          | ACTIVITES                                                                                                                              | Rendez-vous                           | Animateurs | Réservé<br>OT |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|---------------|
| Inscription obligatoire pour toutes les activités |                                                                                                                                        |                                       |            |               |
| 8h30 à 9h                                         | Oxygénation                                                                                                                            | Devant les<br>Thermes                 | NICOLAS    |               |
| 9h à 9h30                                         | Swissball                                                                                                                              | Salle de<br>relaxation<br>des Thermes |            |               |
| 14h15 à 15h45                                     | Initiation (30') et<br>balade (1h) en vélo<br>à assistance<br>électrique                                                               | Devant les<br>Thermes                 | RAPHAEL    |               |
| 16h à 16h30                                       | Renforcement<br>musculaire                                                                                                             | Salle de<br>relaxation<br>des Thermes |            |               |
| 20h30 à 21h30                                     | Soirée Bowling (4,70€ la partie) - Règlement à<br>l'Office de Tourisme - RDV Happy Bowling de<br>Contrexéville par vos propres moyens. |                                       |            |               |

# JEUDI 09/06/2022

| HORAIRES                                                 | ACTIVITES                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Rendez-vous                              | Animateurs | Réservé<br>OT |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|---------------|
| <b>Inscription obligatoire pour toutes les activités</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                          |            |               |
| 8h30 à 9h                                                | Oxygénation<br>Bungy Pump                                                                                                                                                                                                                                                                                | Devant les<br>Thermes                    | AIMÉE      |               |
| 9h à 9h30                                                | Abdos fessiers                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Salle de<br>relaxation<br>des<br>Thermes |            |               |
| 14h15 à 15h45                                            | Promenade<br>pédestre 💧                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Devant les<br>Thermes                    | NICOLAS    |               |
| 14h15 à 18h15<br>environ                                 | <b>Escapade</b><br>Visite guidée de la<br>Fonderie de Cloches<br>à Robécourt, suivie<br>d'une visite guidée<br>du Musée du Rétro<br>Vosges à Martigny<br>les Bains, et enfin<br>visite libre de la<br>Galerie et du Parc<br>Thermal de Martigny<br>les Bains<br><b>10€ 🚗</b><br><b>(places limitées)</b> | Office de<br>Tourisme                    | FRANCIS    |               |
| 16h à 16h30                                              | Elastiques                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Salle de<br>relaxation<br>des<br>Thermes | NICOLAS    |               |
| 16h30 à 17h                                              | Gym douce                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                          |            |               |

**9**  
**JUIN**  
**2022**

# Escapade

**10€**



## LA FONDERIE DE CLOCHES ET LE MUSÉE DU RÉTRO VOSGES

*Robécourt & Martigny les Bains*

*Découverte de la fabrication traditionnelle des cloches, et de l'ancienne fonderie classée Monument Historique.*

*Véhicules anciens, youngtimers ou 2 roues, le Musée et ses passionnés vous feront remonter le temps.*

*Et pourquoi pas un petit détour par le joli parc thermal de Martigny et sa galerie.*

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 10/06/2022

| HORAIRES                                          | ACTIVITES                                                                                                                                                                                                                                                                        | Rendez-vous                                                                | Animateurs          | Réservé<br>OT |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|
| Inscription obligatoire pour toutes les activités |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                            |                     |               |
| 8h30 à 9h                                         | Oxygénation                                                                                                                                                                                                                                                                      | Devant les<br>Thermes                                                      | RAPHAEL             |               |
| 9h à 9h30                                         | Pilates                                                                                                                                                                                                                                                                          | Salle de<br>relaxation des<br>Thermes                                      |                     |               |
| 14h à 16h                                         | Balade à cheval:<br>préparation (30')<br>balade (1h), retour et<br>soin du cheval (30')<br><b>25€</b><br>(3 pers. minimum)<br>Inscr. avant jeudi 15h                                                                                                                             | Centre<br>équestre<br>Vittel Rond<br>Pré<br>(par vos<br>propres<br>moyens) | CENTRE<br>EQUESTRE  |               |
| 14h15 à 16h30                                     | Marche découverte<br>   | Devant les<br>Thermes                                                      | NICOLAS             |               |
| 14h30 à 16h                                       | Atelier lithothérapie :<br>utiliser les bienfaits des<br>pierres<br><b>20€</b><br>(2 pers. minimum)                                                                                                                                                                              | Créations &<br>Fantaisies<br>(Galerie<br>Thermale)                         | FABIENNE<br>LAURENT |               |
| 16h45 à 17h15                                     | Fesses Abdos Cuisses                                                                                                                                                                                                                                                             | Salle de<br>relaxation des<br>Thermes                                      | AIMÉE               |               |
| 17h15 à 17h45                                     | Stretching                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                            |                     |               |

## MER. 8 JUIN

### Atelier mosaïque en papier

14h à 17h // Médiathèque

A. Malraux

Animation ludique, conviviale et colorée... Une belle occasion de révéler sa créativité et de repartir avec un objet « fait main »!

Public : duo « parent-enfant ».

Les participants arrivent à l'heure souhaitée.

En partenariat avec Contrexéville Culture Club.

Tarifs : Gratuit

Infos : 03 29 08 18 12

[bibliotheque@contrexeville.fr](mailto:bibliotheque@contrexeville.fr)

[contrexeville.bibli.fr](http://contrexeville.bibli.fr)

## DIM. 12 JUIN

### Cuisse de boeuf et vide grenier

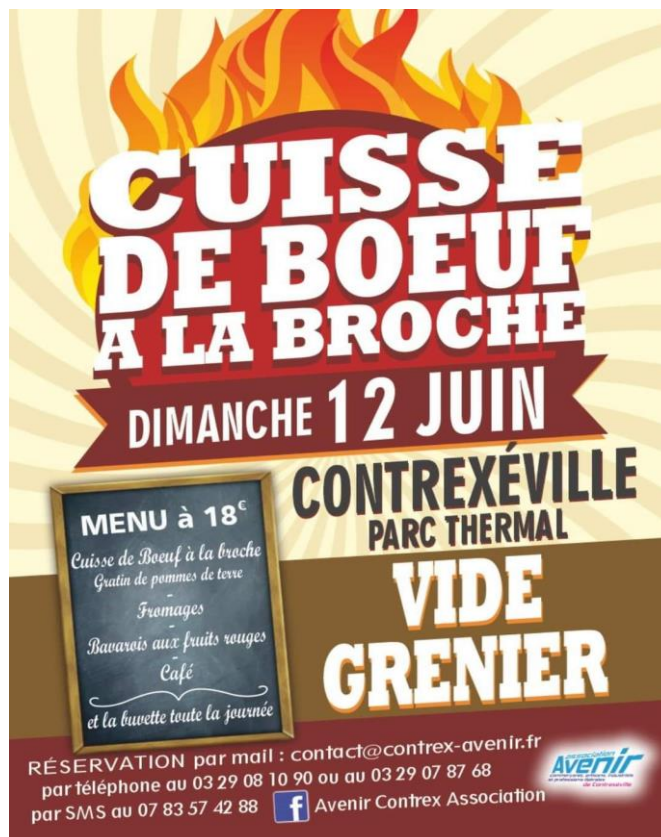
6h à 19h // Parc thermal

Vide grenier et cuisse de boeuf en repas du midi.

Tarifs : NC

Infos : 07 83 57 42 88 / 03 29 08

10 90



**CUISSE DE BOEUF A LA BROCHE**  
**DIMANCHE 12 JUIN**  
**CONTREXÉVILLE PARC THERMAL**  
**VIDE GRENIER**

**MENU à 18€**  
Cuisse de Boeuf à la broche  
Gratin de pommes de terre  
Fromages  
Bavarois aux fruits rouges  
Café  
et la buvette toute la journée

RÉSERVATION par mail : [contact@contrex-avenir.fr](mailto:contact@contrex-avenir.fr)  
par téléphone au 03 29 08 10 90 ou au 03 29 07 87 68  
par SMS au 07 83 57 42 88  Avenir Contrex Association 



**Journées Pêche à la truite**  
du 4 au 6 Juin 2022

1 canne par personne / 20 prises max par jour  
800Kg de truites  
(2/3 truites portions, 1/3 de grosses truites)  
De 7 heures au coucher du soleil  
au lac supérieur

Samedi 04 Juin: 12.5 €  
Dimanche 05 Juin: 7.5 €  
Lundi 06 Juin: 5 €

Site des lacs de la Folie  
88140 Contrexéville

Organisée par 

Pour information:  
- Le lac inférieur reste ouvert aux autres pêches.  
- Samedi 4 Juin, Buvette tennis de table de Monthureux.

## 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.

\* Visites guidées - 1er mai à 17h30 / 4 juin à 14h, départ kiosque à musique.

\* Balades ornithologiques dans le parc avec Michel Pierrat - 7 mai et 11 juin à 9h30, départ kiosque à musique.

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](http://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 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 Vittelais - 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