

Programme des sports & loisirs

Du lundi 26 juin au samedi 1er juillet 2023

OFFICE DE TOURISME DE CONTREXÉVILLE




NOS HORAIRES :


Du lundi au samedi
de 9h à 12h et de 14h à 18h
et les dimanches et jours fériés
de 10h à 13h et de 15h à 17h
03 29 08 08 68




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.
Les activités ont lieu avec un minimum de 2 personnes.

 **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.

Modes de règlements: 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

FITNESS

Fesses Abdos Cuisses	5€
Renforcement Musculaire	5€
Circuit Training	5€
Elastique	5€
Medecine Ball	5€
Swiss Ball	7€
Pilates	7€

Coaching Individuel : 30€/heure
-5% sur le forfait de 10j et plus

NATURE

Oxygénation	5€
Promenade (1h30)	6€
Marche découverte	8€
Marche/Marche nordique	8€
Balade nocturne	10€
Initiation marche nordique	7€
Randonnée (3h)	10€

Vélo à assistance électrique (VAE):

Initiation 30 Min	5€
Balade 1h30	10€

ZEN

Atelier équilibre	5€
Gym douce / Gym assise	5€
Stretching	5€
Sophrologie / Relaxation	10€
Yoga 1h	10€

ACCES A LA SALLE DE FITNESS

Appareils cardio et musculation et
cours collectifs en fonction du
planning

En supplément : nous consulter

LOISIRS

Initiation au golf	25€
--------------------	-----

FORFAIT SPÉCIAL CURISTE

1 semaine : 45€

3 semaines : 110€

Sur présentation d'un justificatif de cure.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Les effets positifs sont nombreux : amélioration des capacités respiratoires, réduction du cholestérol et du diabète, meilleure endurance.

MEDECINE BALL : Le medecine 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.

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.

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 : 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 26/06/2023

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	Abdos	Salle de l'Espace Stanislas		
14h	Réunion d'accueil et d'informations	L'Or en Bar (Galerie Thermale)	THERMES, O'SPORT	
15h15 à 16h45	Promenade pédestre 💧	Devant les Thermes	BENOIT	
17h à 18h	Yoga	Salle de l'Espace Stanislas		

MARDI 27/06/2023

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	BENOIT	
9h à 9h30	Pilates	Salle de l'Espace Stanislas		
14h15 à 17h30 environ	Escapade Visite guidée de la Basilique Saint Pierre Fourier suivie de son musée à Mattaincourt 17€ (4 pers. minimum)	Office de Tourisme	PATRICK	
14h30 à 15h	Initiation au vélo à assistance électrique	Devant les Thermes	NICOLAS	
15h à 16h	Balade en vélo à assistance électrique (pour débutants)			
16h15 à 16h45	Renforcement musculaire	Salle de l'Espace Stanislas	CHANDARA	
17h à 18h	Nouveau! Sophrologie: Mieux vivre le moment présent		CHRISTELLE BENOIT	

27
JUN
2023

Escapade

17€



LA BASILIQUE ET LE MUSÉE ST PIERRE FOURIER

Mattaincourt

Visitez la somptueuse Basilique néogothique du XIXe siècle, et admirez les vitraux du peintre maître-verrier Gabriel Loire. Découvrez l'exposition spécialement consacrée au parcours de vie du prêtre vosgien Pierre Fourier.

Départ de l'Office de Tourisme : **14h15**

INSCRIPTIONS*

OFFICE DE TOURISME DE **CONTREXÉVILLE**

03.29.08.08.68




**la veille au plus tard*

Vous avez apprécié la visite ?


N'hésitez pas à nous laisser vos impressions, juste ici!






MERCREDI 28/06/2023

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes		
9h à 9h30	Elastiques	Salle de l'Espace Stanislas	CHANDARA	
14h à 16h	Atelier calcul des pierres personnelles, chemin de vie 22€ (2 pers. minimum)	Créations & Fantaisies (Galerie Thermale)	FABIENNE LAURENT	
14h15 à 14h45	Initiation marche nordique	Devant les Thermes	AIMEE	
14h45 à 16h45	Marche nordique    (places limitées)			
14h30 à 15h30 environ	Nouveau! Découverte de produits locaux (petite dégustation offerte par l'Office de Tourisme) GRATUIT (2 pers. minimum)	565 rue Division Leclerc (par vos propres moyens)	ESPRIT PAYSAN	
17h à 17h30	Gym douce	Salle de l'Espace Stanislas	AIMEE	
20h30 à 21h30	Soirée Bowling (5€ la partie - Location de chaussures incluses) Règlement à l'Office de Tourisme. RDV Happy Bowling de Contrexéville par vos propres moyens.			

JEUDI 29/06/2023

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant les Thermes	CELINE	
9h à 9h30	Circuit training	Salle de l'Espace Stanislas		
14h30 à 16h30	Balade en vélo à assistance électrique  (pour confirmés)	Devant les Thermes	NICOLAS	
14h15 à 16h15	Initiation au golf 25€ (Matériel fourni - 3 pers. minimum) 	Office de Tourisme	Professionnel diplômé Golf du Hazeau (Vittel)	
16h45 à 17h15	Atelier équilibre	Salle de l'Espace Stanislas	CELINE	
17h15 à 17h45	Gym assise			
20h30 à 22h30	Balade nocturne  (places limitées)	Devant les Thermes	NICOLAS	

VENDREDI 30/06/2023

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant les Thermes	AIMEE	
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses	Salle de l'Espace Stanislas		
14h15 à 16h45	Marche découverte    (places limitées)	Devant les Thermes	NICOLAS	
17h à 17h30	Swissball	Salle de l'Espace Stanislas	AIMEE	
17h30 à 18h	Stretching			

SAMEDI 01/07/2023

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
14h30 à 16h	Nouveau! Visite commentée de la ville de Contrexéville 4€ (2 pers. minimum)	Office de Tourisme	MICHEL	
14h30 à 16h	Atelier création (décors sur mugs en céramique ou bijou mandala sous verre ou décors sur bouteille en verre) 20€ (2 pers. minimum)	Espace Stanislas	EMILIE COLLIN	

SORTIR A CONTREXEVILLE



PARC THERMAL de CONTREXÉVILLE



14H à 17H

BIBLIOTHÈQUE ÉPHÉMÈRE Dès 3 ans

Bandes dessinées, romans, albums, mangas... à lire sur place.

ENVOLE TOI Dès 3 ans

Crée ton oiseau à partir de feutres crayons de couleurs, tissus, journaux, plumes...

HISTOIRES à PARTAGER De 3 à 12 ans

Des bénévoles de « Lire et faire lire » proposent des séances de lectures à haute voix.

ATELIER PÊLE MÊLE Dès 7 ans

Où est passée l'image ? Retrouve pour chaque texte son illustration.

MUR D'EXPRESSION Dès 7 ans

« Pour moi la liberté c'est ... ». Exprime ton idée de la liberté par l'écrit ou le dessin.

ORDONNANCE LITTÉRAIRE Dès 7 ans

Rencontre avec une « apprentie bibliothécaire » pour une prescription personnalisée de livres ou d'albums fait pour toi.

ESPACE de LIBERTÉ Dès 7 ans

Pour patienter entre les ateliers, les enfants trouveront des coloriations et autres activités.

CRÉE TON JEU VIDÉO Dès 9 ans

Imagine, crée et joue avec ton propre jeu vidéo.

Fresque collective avec l'illustratrice **Audrey HANZ** Dès 3 ans



14H30 **KAMISHIBAI** (théâtre de papier) Dès 7 ans

Lycée professionnel de Contrexéville, l'EHPAD de Mandres-sur-Vair et « La Toupie ».

16H **GOÛTER**

Offert par le centre social « La Toupie »

16H à 16H30 **CHASSE AUX LIVRES** Dès 3 ans

Tous publics





A découvrir durant votre séjour



A CONTREXÉVILLE :

Les 200 Km de sentiers balisés: En téléchargement sur www.contrextourisme.com, sur notre application mobile **Vittel Contrexéville Tour**, ou en vente 0.30€/ circuit dans votre Office de Tourisme

Le site 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 - 03 29 09 10 73

Happy Bowling: Zone des Pierrottes - 03 29 05 09 01 (fermé le lundi)

Le Casino: Ouvert toute l'année 7j/7 à partir de 10h

120 rue du Général Hirschauer - 03 29 08 01 14

Le Mini-golf: Face à la Galerie (gratuit toute l'année) - 03 29 08 08 68 (matériel à l'Office de Tourisme)

Le Tennis: Tennis Club Contrex - 06 88 82 33 43

La Médiathèque: Rue Georgette et Georges Froitier - 03 29 08 18 12

Location de vélos à assistance électrique: Ô'Sport - 180 rue Halichard - 03 29 08 60 26

Le Parc Thermal et son aire de jeux, la Galerie Thermale et le Pavillon des Sources

ENTRE VITTEL ET CONTREXÉVILLE :

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

A VITTEL :

Le Cinéma: L'Alhambra - 223 rue de Metz - 03 29 08 00 15 (fermé le lundi)

Le Casino: Ouvert toute l'année 7j/7 à partir de 10h - 158 avenue Bouloumié - 03 29 08 12 35

Le Tennis: Tennis Club Vitteltois - 06 82 64 97 32

La Médiathèque: 402 rue St Nicolas - 03 29 08 98 53

Le Ball-trap: Tir aux pigeons d'argile (matériel fourni)

Direction They-sous-Montfort - 03 29 08 22 22 / 03 29 08 20 23

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

Le Musée du Patrimoine et du Thermalisme: 166 rue Charles Garnier - 03 29 08 27 91

La Vigie de L'Eau: Espace interactif et ludique dédié à l'eau douce

Ouvert de 15h à 18h pendant les vacances d'avril et en juillet-août

Galerie Thermale - 03 29 08 13 14

L'Hippodrome: 06 50 92 64 65

Le Centre Equestre: Parc Thermal - 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

Le Parc Thermal, la Galerie Thermale et le Pavillon des Sources