

Programme des sports & loisirs

Du lundi 28 avril au vendredi 2 mai 2025

OFFICE DE TOURISME DE CONTREXÉVILLE



NOS HORAIRES :

Du lundi au samedi
de 9h à 12h et de 14h à 18h,
les dimanches et jours fériés
de 10h à 13h

03 29 08 08 68



contrexilletourisme



#contrextourisme

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.

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	7€
Renforcement Musculaire	7€
Circuit Training	7€
Elastique	7€
Medecine Ball	7€
Swiss Ball	7€
Pilates (30mn / 45mn)	7€ / 10€
Mémogym	7€
Expression corporelle	7€

NATURE

Oxygénation (30')	7€
Oxygénation (45')	10€
Oxy et yoga des yeux	12€
Promenade (1h30)	15€
Promenade découverte	18€
Marche/Marche nordique	18€
Initiation marche nordique	7€

Coaching Individuel : 36€/heure
-5% sur le forfait de 10j et plus

ZEN

Atelier équilibre	7€
Gym douce/assise	7€
Stretching	7€
Sophrologie / Relaxation	12€
Yoga sur chaise	12€
Yoga (1h)	12€
Yoga du rire	12€
Sophr'Oxy	12€
Sophrobalade	15€

LOISIRS

Pétanque	15€
Jeux de raquettes	15€
Mix Dance	10€

ACCES A LA SALLE DE FITNESS

Appareils cardio et musculation et
cours collectifs en fonction du
planning

En supplément : nous consulter

FORFAIT SPÉCIAL CURISTE

1 semaine : 55€

3 semaines : 130€

Sur présentation d'un justificatif de cure.

LUNDI 28/04/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant l'Espace Stanislas	XAVIER	
9h à 9h30	Swissball	Salle de relaxation des Thermes		
14h	Réunion d'accueil et d'informations	L'Or en Bar	THERMES, O'SPORT	
15h à 16h30	Promenade pédestre	Devant l'Espace Stanislas	CHANDARA	
16h45 à 17h45	Nouveau thème! Sophrologie : Développer la confiance en son corps	Salle de relaxation des Thermes	DELPHINE	

MARDI 29/04/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant l'Espace Stanislas	JOFFREY	
9h à 9h30	Elastiques	Salle de relaxation des Thermes		
14h15 à 16h15	Initiation au golf (1h30) 25€  (Matériel fourni - 2 pers. minimum)	Office de Tourisme	Professionnel diplômé Golf du Hazeau	
14h45 à 15h15	Circuit training	Salle de relaxation des Thermes	BENOIT	
15h15 à 16h	Pilates pour tous			
16h à 17h	Yoga			

MERCREDI 30/04/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h30	Nouveau! Sophr'Oxy : booster l'énergie (oxygénation et relaxation dynamique en plein air dans le Parc Thermal et exercices de sophrologie)	Devant l'Espace Stanislas	DELPHINE	
14h15 à 14h45	Initiation marche nordique	Devant l'Espace Stanislas	CHANDARA	
14h45 à 16h45	Marche nordique  (places limitées)			
17h à 17h30	Medecine ball	Salle de relaxation des Thermes		
17h30 à 18h	Mix Dance			



JEUDI 01/05/2025



HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
----------	-----------	-------------	------------	---------------

Férieré! L'Office de Tourisme est ouvert de 10h à 13h!

Inscription obligatoire pour toutes les activités

8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant l'Espace Stanislas	AIMEE	
9h à 9h30	Pilates	Salle de relaxation des Thermes		
14h15 à 16h30	Promenade découverte  (places limitées)	Devant l'Espace Stanislas		
16h45 à 17h30	Fesses abdos cuisses	Salle de relaxation des Thermes		
17h30 à 18h	Stretching			
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.			

VENDREDI 02/05/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant l'Espace Stanislas	CHANDARA	
9h à 9h30	Gym douce	Salle de relaxation des Thermes		
14h à 15h15	Pétanque (ou boccia en salle en cas de météo défavorable)	Devant l'Espace Stanislas	JOFFREY	
14h15 à 17h45	1ère escapade de la saison! Visite guidée du Château de Thuillières suivie de la visite d'une distillerie et passage dans une chèvrerie à St Baslemont 15€ 🚌 (4 pers. minimum)	Office de Tourisme	PATRICK	
15h30 à 16h	Atelier équilibre	Salle de relaxation des Thermes	AIMEE	
16h à 16h45	Pilates avec petit matériel			
17h à 18h	Nouveau thème! Sophrologie : Ancrage et centrage dans l'instant présent		CHRISTELLE	

DU 1ER AU 30 AVR.

Exposition « Imaginarium, les images d'Épinal, entre rêve et réalité »

10h à 12h30 - 14h30 à 18h30 //

Espace Stan

Que sont les images d'Épinal ?

Connaissons-nous bien la richesse

de la production de l'Imagerie

Pellerin, souvent connue comme

l'unique imagerie spinalienne ?

Cette exposition présente l'histoire

de cette entreprise au travers de

ses productions tantôt naïves et

proches du cliché, tantôt encreées

dans leur temps.

Exposition présentée avec

le concours du Conseil

Départemental des Vosges.

Tarifs : gratuit // Ouvert à tous

Infos : 03 29 08 81 91 /

manifestations@contrexeville.fr

ASSOCIATION DES AMIS DE LA CHAPELLE ORTHODOXE RUSSE DE CONTREXÉVILLE

EXPOSITION D'ART décoratif et appliqué d'Ekaterina Titova

CONTREXÉVILLE,
LA ROTONDE
DES SOURCES

3-4 MAI 2025,
9H45-12H30,
14H30-18H30

VERNISSAGE
LE 2 MAI 2025
À 17H



CONTACT : CHAPELLE.RUSSE.CONTREX@gmail.com

Contrexéville
la Ville

Orchestre
Harmonie
de VANDOEUVRE
Contrexéville

OHV
ORCHESTRE
D'HARMONIE
DE VANDOEUVRE

Concert

des orchestres d'Harmonie
de Vandoeuvre et de Contrexéville

Samedi 3 mai - 20h30
Salle Brassens - espace Chérid
Contrexéville

Entrée libre

Infos au 06 07 74 24 57

ASSOCIATION DES AMIS DE LA CHAPELLE ORTHODOXE RUSSE DE CONTREXÉVILLE

CONCERT DE MUSIQUE SACRÉE

CHRONOS
ensemble



PANORAMA DU CHANT LITURGIQUE ORTHODOXE
DU XII AU XX SIÈCLE



L'ÉGLISE ST ÉPVRE, 181 RUE GASTON THOMSON, 88140 CONTREXÉVILLE
17.00, DIMANCHE LE 4 MAI 2025

ΧΡΟΝΟΣ

CONTACT : CHAPELLE.RUSSE.CONTREX@gmail.com RESERVATION PAR QR-CODE :

TARIFS: 10 EUROS PLEIN TARIF, 5 TARIF RÉDUIT

(MINEURS À PARTIR DE 7 ANS, ÉTUDIANTS, HANDICAPÉS), GRATUIT POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 7 ANS.



ACTIVITÉS FITNESS

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

FESSES ABDOS CUISSES : Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps.

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.

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.

OXYGENATION / BUNGY PUMP : Réveil musculaire de l'ensemble du corps par des mouvements doux / L'utilisation des bâtons de bungee pump place naturellement la colonne vertébrale dans une bonne posture, et le système de pompe fournit une résistance pour renforcer le haut du corps.

POUND FIT : Activité physique se pratiquant en musique avec des baguettes. il s'agit d'une alternance entre mouvements de danse et de fitness, rythmés par la musique, le tout formant une chorégraphie. accessible à tous, et peut se pratiquer debout ou assis.

EXPRESSION CORPORELLE : Mise en mouvement de son corps dans l'espace, de manière intuitive et artistique, le tout en musique.

MIX DANCE : Mouvements rythmés sur des musiques entraînantes, séance ludique et dynamique. Vise à améliorer la condition physique, la coordination et la flexibilité.

LIA : Cette discipline associe de la gymnastique à de la danse. Il s'agit donc d'un entraînement de cardio training mais aussi de renforcement musculaire.

ACTIVITÉS ZEN

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.

SOPHR'OXY : Exercices de relaxation dynamique dans le parc thermal suivie d'une séance de sophrologie en intérieur.

SOPHRO BALADE : Marche en pleine nature combinant des exercices de respiration aux bienfaits de la marche et du contact avec la nature.

DO IN : Technique d'auto-massage japonaise dérivée du Shiatsu. Cette pratique est constituée d'exercices de méditation, de postures ainsi que d'exercices de mouvements et d'étirement.

GYM ASSISE : Met en activité les principaux groupes musculaires et les articulations dans une position sécuritaire.

GYM DOUCE : Permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent. Cette pratique douce améliore le rythme cardiaque et la souplesse.

STRETCHING : Exercices 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.

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.

YOGA SUR CHAISE : Discipline accessible au plus grand nombre. La chaise facilite les postures et les mouvements. Conçu pour les personnes ayant des limitations de mobilité, les seniors ou les personnes qui passent beaucoup de temps assis, au bureau.

YOGA DU RIRE : Combinaison d'exercices de rire volontaire, entrecoupés de respirations issues du Yoga. Cette activité est facilement accessible, ne nécessite aucun matériel et les participants ressentent les bienfaits immédiatement après la séance.

Bienfaits : amélioration de l'humeur, diminution de la douleur, réduction du stress, énergie positive reboostée, amélioration du sommeil...

YOGA DES YEUX : Pratique qui vise à détendre et renforcer les muscles des yeux. Il aide à prévenir les troubles liés aux écrans et au stress. (contre indication : glaucome, opération de la rétine, hypertension oculaire)

MÉMO GYM : Gym douce et ludique permettant de travailler la mémoire.

SOPHRO-DANSE : Séance alliant la sophrologie et le mouvement corporel. L'objectif est de libérer le corps et le mental en musique.



A découvrir durant votre séjour



A CONTREXÉVILLE :

Les 200 Km de sentiers pédestres balisés: En téléchargement sur www.contrextourisme.com, sur l'application gratuite VisoRando, 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

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

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

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 Vittellois - 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

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