

# Programme des sports & loisirs

---

*Du lundi 16 au vendredi 20 juin 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	7€
Yoga des yeux	7€
Promenade (1h30/2h)	15€/18€
Promenade découverte	18€
Initiation marche nordique	7€
Marche nordique (1h30)	15€
Marche nordique (2h)	18€
Balade nocturne	18€
Coaching Individuel : 36€/heure -5% sur le forfait de 10j et plus	

### **ZEN**

Atelier équilibre	7€
Gym (30mn / 45mn)	7€/10€
Stretching (30mn / 45mn)	7€/10€
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	7€
Pound Fit	7€

### **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 16/06/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
<b>Inscription obligatoire pour toutes les activités</b>				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant l'Espace Stanislas		
9h à 9h30	Stretching	Salle de relaxation des Thermes	CHANDARA	
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	<b>Nouveau thème!</b> Sophrologie : Développer la confiance en son corps	Salle de relaxation des Thermes	DELPHINE	

# MARDI 17/06/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
<b>Inscription obligatoire pour toutes les activités</b>				
8h30 à 9h	Oxygénation			
9h à 9h30	Initiation marche nordique	Devant l'Espace Stanislas	CHANDARA	
9h30 à 11h	Marche nordique  (pour débutants - places limitées)			
11h15 à 11h45	Fesses abdos cuisses	Salle de relaxation des Thermes		
14h15 à 16h15	Initiation au golf (1h30) <b>25€</b>  (Matériel fourni - 2 pers. minimum)	Office de Tourisme	Golf du Hazeau	
14h45 à 15h15	Circuit training			
15h15 à 16h	<b>Nouveau!</b> Pilates pour tous	Salle de relaxation des Thermes	BENOIT	
16h à 17h	Yoga sur chaise			

# MERCREDI 18/06/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant l'Espace Stanislas	DELPHINE	
9h à 9h30	<b>Nouveau!</b> Yoga des yeux			
14h15 à 16h15	Marche nordique  (pour confirmés - places limitées)	Salle de relaxation des Thermes	CHANDARA	
16h30 à 17h	Mix Dance			
17h à 17h30	Gym douce			
20h30 à 22h30	Balade nocturne  (places limitées)	Devant l'Espace Stanislas	OCEANE	

# JEUDI 19/06/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
<b>Inscription obligatoire pour toutes les activités</b>				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant l'Espace Stanislas	BENOIT	
9h à 9h30	Medecine ball	Salle de relaxation des Thermes		
14h à 17h	Promenade découverte à la Ferme du Pichet 🚌 (places limitées)	Devant l'Espace Stanislas	OCEANE	
17h à 18h	<b>Nouveau !</b> Sophro Danse (séance alliant la sophrologie et le mouvement corporel en musique)	Salle de relaxation des Thermes	CHRISTELLE	
20h30 à 21h30	<b>Soirée Bowling</b> <b>(5€ la partie - Location de chaussures incluses)</b> Règlement à l'Office de Tourisme. RDV Happy Bowling de Contrexéville par vos propres moyens.			

# VENDREDI 20/06/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
<b>Inscription obligatoire pour toutes les activités</b>				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant l'Espace Stanislas	OCEANE	
9h à 11h	Promenade pédestre  (places limitées)			
11h15 à 11h45	<b>Nouveau!</b> Pound Fit	Salle de relaxation des Thermes		
14h à 15h15	Pétanque (ou boccia en cas de météo défavorable)	Devant l'Espace Stanislas	CHANDARA	
14h30 à 15h30	<b>Nouveau!</b> Yoga du rire <b>12€</b>		ISABELLE	
15h30 à 16h15	Pilates avec petit matériel	Salle de relaxation des Thermes	AIMEE	
16h15 à 17h	Memo Gym			

## MER. 18 JUIN

Lancement de « Partir en livre »

14h à 17h // Parc thermal  
Ligue de l'enseignement, centre social, lire et faire lire, ... s'associent à la médiathèque lors d'un événement festif en plein air avec des ateliers, des lectures ... pour les enfants et leurs familles.  
Tarifs : gratuit // Ouvert à tous  
Infos : 03 29 08 18 12

## JEU. 19 JUIN

Café papote de printemps  
14h à 16h // Médiathèque  
A. Malraux

Rendez-vous convivial pour échanger sur la thématique de la musique et discuter de choses et d'autres autour d'une activité manuelle.  
Goûter offert / en partenariat avec l'ADMR.  
Tarifs : gratuit // Ouvert à tous  
Infos : 03 29 08 18 12

2ème édition **OSPORT**

# FIT n' Party

## 20 JUIN 2025

À PARTIR DE 19H30 AU COMPLEXE SPORTIF

DJ TST

BOUGE TON CORPS AVEC *Cyprien* *Jennifer* *Yas*

INSCRIPTIONS ICI & RÉGALE TES PAPILLES

TARIFS UNIQUE AVEC OU SANS REPAS\* :  
10€ < 8 ANS - 15€ TOUT PUBLIC  
\*ASSIETTE + 1 BOISSON SOFT (ALCOOL ET DESSERT EN SUPP.)  
SECRETARIAT@OSPORT-ASSO.COM

# Fête de la musique

21 JUIN 2025

- \* 11h à 15h : Les ensembles et élèves du CEDEM // Galerie thermique
- \* 14h à 19h : « Toupie or not to be #3, on a tous du talent ! » // Parc thermal
- \* 15h à 16h : The Absolut's // Galerie thermique
- \* 16h30 : A contre-chant et les Grandgousier du CEDEM // Temple anglican
- \* 17h 19h : apéro-concert // L'or en bar
- \* 19h à 2h : DJ Stéphane Rollet // La Trattoria
- \* 19h : groupe Berezina // Café de la paix

fetedelamusique.fr #FeteDeLaMusique



## Tournoi de HANDBALL sur herbe

Site des lacs / CONTREXEVILLE

21 - 22 JUIN 2025

**SAMEDI 21 JUIN**  
14H - 17H | GRATUIT

- TOURNOI ENFANTS de 7 ans à 10 ans
- TOURNOI JEUNES de 11ans à 14 ans

**DIMANCHE 22 JUIN**  
09H - 17H | Payant

- TOURNOI LOISIRS +15ans et adultes
- Ouvert à tous les clubs sportifs et entreprises

**Pour plus d'infos**  
Mark : 06 73 17 54 57  
contrexhbc@gmail.com

LOTS À GAGNER

Conception : M.B / HBC

## 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.

**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.

**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.

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

**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.

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

**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)



## A découvrir durant votre séjour



### **A CONTREXÉVILLE :**

**Les 200 Km de sentiers pédestres balisés:** En téléchargement sur [www.contrextourisme.com](http://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

**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) - 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**