

Programme des sports & loisirs

Du lundi 14 au vendredi 18 juillet 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

Changement d'adresse : Retrouvez-nous dès à présent dans **nos nouveaux locaux** au 28 B rue Ziwer Pacha (à côté de l'hôtel Enzo)

info@contrextourisme.com / www.contrextourisme.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.

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 (45mn)	10€
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)	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€
Danse moderne	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 14/07/2025

HORAIRES

ACTIVITES

Rendez-vous

Animateurs

**Réservé
OT**

Férialé ! 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

9h à 9h30

Fesses abdos cuisses

Salle de
relaxation
des
Thermes

14h30 à 16h

Promenade pédestre

Devant
l'Espace
Stanislas

BENOIT

16h15 à 16h45

Circuit training

Salle de
relaxation
des
Thermes

16h45 à 17h30

Gym douce

MARDI 15/07/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation			
9h à 9h30	Initiation marche nordique	Devant l'Espace Stanislas		
9h30 à 11h	Marche nordique  (pour débutants - places limitées)		AIMEE	
11h15 à 11h45	Abdos fessiers	 Salle de l'Espace Stanislas		
14h15 à 16h15	Initiation au golf (1h30) 25€  (Matériel fourni - 2 pers. minimum)	Office de Tourisme	GOLF DU HAZEAU VITTEL	
14h45 à 15h15	Swissball			
15h15 à 16h	Nouveau! Pilates pour tous	 Salle de l'Espace Stanislas	BENOIT	
16h à 17h	Yoga			

MERCREDI 16/07/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant l'Espace Stanislas	AIMEE	
9h à 9h30	Medecine ball	 Salle de l'Espace Stanislas		
14h15 à 16h15	Marche nordique  (pour confirmés - places limitées)	Devant l'Espace Stanislas	ANTONIA	
16h30 à 17h	Renforcement musculaire	 Salle de l'Espace Stanislas		
17h à 17h30	Danse moderne			
20h30 à 22h30	Balade nocturne  (places limitées)	Devant l'Espace Stanislas	OCEANE	

JEUDI 17/07/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant l'Espace Stanislas	ANTONIA	
9h à 9h30	Elastiques	 Salle de l'Espace Stanislas		
14h à 17h	Marche découverte  (places limitées)	Devant l'Espace Stanislas	OCEANE / ANTONIA	
17h à 18h	Nouveau! Sophrologie : anti- grignotage	 Salle de l'Espace Stanislas	CHRISTELLE	
18h	Cérémonie d'intronisation des fidèles curistes (gratuit - ouvert à tous)	Pavillon des Sources	CONFRERIE DES GOUSTEURS D'EAU	
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 18/07/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant l'Espace Stanislas		
9h à 11h	Promenade pédestre	Devant l'Espace Stanislas	BENOIT	
11h15 à 11h45	Yoga douceur	 Salle de l'Espace Stanislas		
14h à 15h15	Pétanque (ou boccia en cas de météo défavorable)	Devant l'Espace Stanislas		
15h30 à 16h	Gym assise	Devant l'Espace Stanislas		
16h à 16h30	Séance découverte du Pound Fit (gratuit - ouvert à tous)	 Salle de l'Espace Stanislas	OCEANE	
16h30 à 17h	Stretching			

LUN. 14 JUIL.



Fête nationale

Dès 10h // Carré d'honneur et parc thermal

À 10h : dans le carré d'honneur pour la cérémonie patriotique en présence des sapeurs pompiers.

À partir de 19h : buvette et restauration dans le parc thermal

20h : concert de Sunset 5 (cover de variétés internationales pop rock)

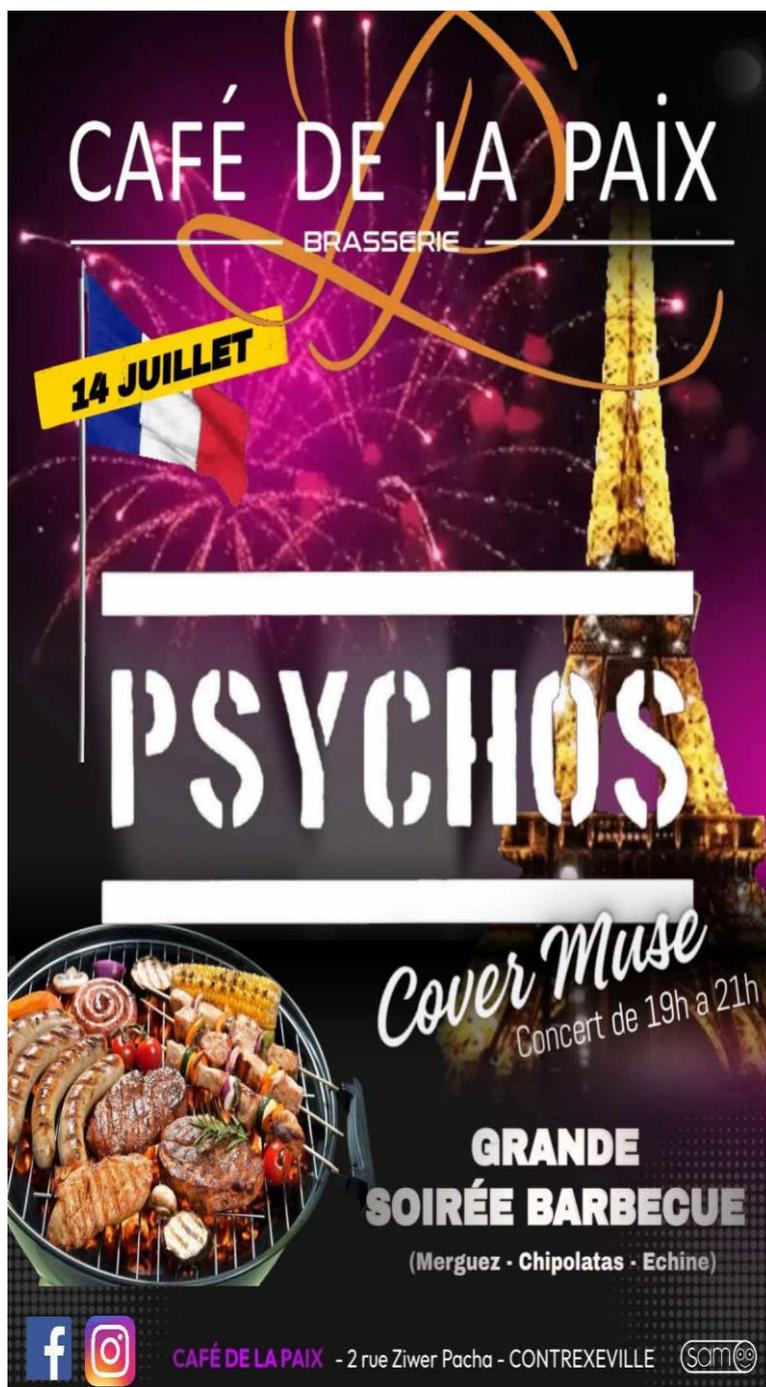
22h : spectacle pyrotechnique « Supershow » par Supercho. Spectacle chorégraphié spectaculaire au sol basé sur la musique, le rythme, le style et les influences electro / hip hop.

Attention : pas de feux d'artifices cette année, la pyrotechnie sera au sol.

Tarifs : entrée libre

Infos : 03 29 08 81 91 /

manifestations@contrexeville.fr



CAFÉ DE LA PAIX
BRASSERIE

14 JUILLET

PSYCHOS

Cover Muse
Concert de 19h à 21h

GRANDE SOIRÉE BARBECUE
(Merguez - Chipolatas - Echine)

f i

CAFÉ DE LA PAIX - 2 rue Ziwer Pacha - CONTREXEVILLE

sam

MER. 16 JUIL.



Insectes 3D

14h à 16h // Médiathèque

A. Malraux

Atelier créatif autour des insectes !

Enfants de 6 à 10 ans.

Tarifs : gratuit // Ouvert à tous

Infos : 03 29 08 18 12

Profitez de la Piscine de plein air des Lacs de la Folie tous les après-midis jusqu'au 31/08!
Gratuite et surveillée.
Fermeture les lundis.

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 entraînant, 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, 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 (fermée les lundis), 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 (s'adresser au Pavillon des Sources)

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