

Programme des sports & loisirs

Du lundi 1er au samedi 6 septembre 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 (45 mn)	10€
Renforcement Musculaire	7€
Circuit Training	7€
Elastique	7€
Medecine Ball	7€
Swiss Ball	7€
Pilates (45mn)	10€
Mémo Gym	7€
Expression corporelle	7€

NATURE

Oxygénation	7€
Yoga des yeux	7€
Promenade (1h30/2h)	15€/18€
Marche découverte	18€
Initiation marche nordique	7€
Marche nordique (1h30)	15€
Marche nordique (2h)	18€
Balade semi-nocturne	18€
Coaching Individuel : 36€/heure -5% sur le forfait de 10j et plus	

ZEN

Atelier équilibre	7€
Gym (30 mn / 45 mn)	7€/10€
Stretching	7€
Sophrologie	12€
Yoga sur chaise (45 mn)	10€
Yoga (30mn / 1h)	7€/12€
Yoga du rire	12€
Sophr'Oxy	12€
Sophrobalade	15€

LOISIRS

Pétanque	15€
Boccia (1h)	12€
Danse moderne	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 01/09/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant l'Espace Stanislas	JOFFREY	
9h à 9h30	Renforcement musculaire	Salle de relaxation des Thermes		
14h	Réunion d'accueil et d'informations	L'Or en Bar (Galerie Thermale)	THERMES, O'SPORT	
15h à 16h30	Promenade pédestre	Devant l'Espace Stanislas	BENOIT	
16h45 à 17h45	Sophrologie : Maitriser la douleur	Salle de relaxation des Thermes	DELPHINE	

MARDI 02/09/2025

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

MERCREDI 03/09/2025

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	Circuit training	Salle de relaxation des Thermes		
10h à 12h	Nouveau! Atelier pierres et chemin de vie 24€ (minimum 2 pers.)	Créations & Fantaisies (boutique sous la Galerie Thermale)	FABIENNE	
14h15 à 14h45	Initiation marche nordique	Devant l'Espace Stanislas	ANTONIA	
14h45 à 16h15	Marche nordique  (pour débutants - places limitées)			
16h30 à 17h	Gym assise	Salle de relaxation des Thermes		
17h à 17h30	Nouveau! Danse moderne			
20h à 22h	Balade semi-nocturne  (places limitées)	Devant l'Espace Stanislas	OCEANE	

JEUDI 04/09/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h30	Nouveau! Sophr'Oxy : rituels énergisants (oxygénation et relaxation dynamique en plein air dans le Parc Thermal et exercices de sophrologie)	Devant l'Espace Stanislas	DELPHINE	
10h à 12h	Nouveau! Atelier création d'un attrape-soleil à suspendre 24€ (minimum 2 pers.)	Créations & Fantaisies (boutique sous la Galerie Thermale)	FABIENNE	
14h à 17h	Marche découverte  (places limitées)	Devant l'Espace Stanislas	OCEANE	
17h à 18h	Nouveau thème! Sophrologie : Ancrage et centrage dans l'instant présent	Salle de relaxation des Thermes	CHRISTELLE	
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 05/09/2025

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 relaxation des Thermes		
9h45 à 11h45	Promenade pédestre  (places limitées)	Devant l'Espace Stanislas		
14h15 à 17h30	Escapade Visite libre de la Divine Fromagerie à Illoud, entreprise haut-marnaise connue pour la marque Caprice des Dieux (dégustation offerte) Places limitées  18€	Office de Tourisme	PATRICK	
14h à 15h15	Pétanque	Devant l'Espace Stanislas	OCEANE	
15h30 à 16h15	Gym douce	Salle de relaxation des Thermes		
16h15 à 17h	Fesses abdos cuisses			

SAMEDI 06/09/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
14h30 à 16h	Visite commentée de Contrexéville 5€	Office de Tourisme	MICHEL	

SORTIR A CONTREXEVILLE



JEU. 4 SEPT.

Café papote « C'est la rentrée »

14h à 16h // Médiathèque

A.Malraux

Rendez-vous convivial pour échanger sur la thématique de la rentrée des classes, participer à une activité surprise et discuter de choses et d'autres.

Goûter offert par l'ADMR

Tarifs : *gratuit* // Ouvert à tous

Infos : 03 29 08 18 12 /

bibliotheque@contrexeville.fr

contrexeville.bibli.fr / @

MAmediathequecontrexeville

SAM. 6 ET DIM. 7 SEPT.

Escal' à donf : découverte de l'escalade (dim. 7 sept.)

De 10h à 12h et de 14h à 18h //

Complexe sportif

Initiation et découverte de l'escalade. Matériel fourni, prévoir une tenue permettant d'être à l'aise pour grimper.

Tarifs : *gratuit*

Infos : dominique.lanquetin@wanadoo.fr

fr

6.7 SEPT

FÊTE DU SPORT

6 SAM. Parc thermal - Contrexéville
14h - 18h : Forum des associations et animations. Buvette et restauration sur place.
15h30 : Marche organisée par Vit'Elle en Rose. Inscriptions jusqu'à **15h** / Échauffement collectif à **15h10**. Tarif : 10 € (au profit de la lutte contre le cancer du sein). Sac + bouteille d'eau offerte.

7 DIM. Dans les clubs sportifs volontaires - Vittel et Contrexéville
Portes ouvertes tout au long de la journée : les horaires pouvant varier selon les clubs, nous vous invitons à les contacter directement.

Contacts : CPO 03 29 08 05 40 - Ô'sport 03 29 08 60 26



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.

.BOCCIA : Discipline semblable à la pétanque. La boccia se joue en intérieur, sur une surface lisse, avec des boules en cuir. Elle aide à mieux gérer les mouvements de son corps, mieux maîtriser sa concentration et son autonomie.

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, 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 86 95 26 04

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