

Programme des sports & loisirs

Du lundi 15 au samedi 20 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

SPORTS

Atelier équilibre	7€
Circuit training	7€
Elastique	7€
Expression corporelle	7€
Fesses abdos cuisses	7€
Initiation marche nordique	7€
Medecine ball	7€
Mémo Gym	7€
Oxygénation/Bungy Pump	7€
Pilates (30mn / 45mn)	7€/10€
Pound Fit	7€
Renforcement musculaire	7€
Stretching	7€
Swissball	7€
Danse moderne	10€
Gym douce	10€
Marche nordique (1h30)	15€
Promenade (1h30)	15€

ZEN

Yoga des yeux	7€
Yoga sur chaise	10€
Yoga (1h)	12€
Sophrologie/SophroDanse	12€
Sophr'Oxy	12€

LOISIRS

Boccia (1h)	12€
Pétanque	15€

ACCES A LA SALLE DE FITNESS

Appareils cardio et musculation et
cours collectifs en fonction du
planning

En supplément : nous consulter

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

FORFAIT SPÉCIAL CURISTE

1 semaine : 55€

3 semaines : 130€

Sur présentation d'un justificatif de cure.

LUNDI 15/09/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant l'Espace Stanislas	AIMEE	
9h à 9h30	Swissball	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	OCEANE	
16h45 à 17h45	Nouveau! Sophrologie : Chasser les tensions	Salle de relaxation des Thermes	DELPHINE	

MARDI 16/09/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant l'Espace Stanislas	OCEANE	
9h à 9h30	Fesses abdos cuisses	Salle de relaxation des Thermes		
14h15 à 16h15	Initiation au golf (1h30) 25€ 🚗 (Matériel fourni - 2 pers. minimum)	Office de Tourisme	GOLF DU HAZEAU VITTEL	
15h à 15h30	Circuit training	Salle de relaxation des Thermes	BENOIT	
15h30 à 16h15	Pilates			
16h15 à 17h15	Yoga			

MERCREDI 17/09/2025

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	
10h à 12h	Nouveau! Atelier création d'un mandala 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	Elastiques	Salle de relaxation des Thermes		
17h à 17h30	Atelier équilibre			

JEUDI 18/09/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation	Devant l'Espace Stanislas	BENOIT	
9h à 9h30	Stretching	Salle de relaxation des Thermes		
10h à 12h	<p>Nouveau! Atelier création d'un attrape-soleil à suspendre</p> <p>24€ (minimum 2 pers.)</p>	Créations & Fantaisies (boutique sous la Galerie Thermale)	FABIENNE	
14h à 16h15	Promenade découverte  (places limitées)	Devant l'Espace Stanislas	OCEANE	
16h30 à 17h	Gym assise	Salle de relaxation des Thermes	CHRISTELLE	
17h à 18h	<p>Nouveau! Sophrologie : Renforcement de la confiance en soi et affirmations positives</p>			
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 19/09/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant l'Espace Stanislas	AIMEE	
9h à 9h30	Pilates	Salle de relaxation des Thermes		
14h à 15h15	Pétanque (ou boccia en cas de météo défavorable)	Devant l'Espace Stanislas	OCEANE	
14h15 à 17h30	Escapade Visite guidée du Château de Thuillières suivie de la visite de la distillerie Riondé à St Baslemont et passage dans une chèvrerie à St Baslemont 15€ 🚌 (4 pers. minimum)	Office de Tourisme	OT	
15h30 à 16h15	Gym douce	Salle de relaxation des Thermes	ANTONIA	
16h15 à 17h	Nouveau! Danse moderne			

SAMEDI 20/09/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
10h à 11h30	Visite commentée autour des personnages célèbres de Contrexéville Gratuit - 20 pers. max	Office de Tourisme	MICHEL	
14h à 15h30	Visite commentée autour des personnages célèbres de Contrexéville Gratuit - 20 pers. max			
SORTIR A CONTREXEVILLE				

VEND. 19 SEPT.

Pause café du patrimoine « Les commerçants d'autrefois »

14h à 16h // Médiathèque

A. Malraux

Partager les souvenirs de nos anciens commerçants. À travers leurs boutiques, leurs sourires et leurs histoires, nombreux sont les commerçants qui ont marqué Contrexéville.

Temps d'échange autour d'un café ou d'un thé.

Tarifs : gratuit // Ouvert à tous

Infos : 03 29 08 18 12

Forum santé des femmes

De 14h à 19h // Base de loisirs des lacs de la Folie

Animation de stands sur la prévention, la santé (ménopause, violences faites aux femmes) par des professionnels de santé.

Tarifs : gratuit

Infos : 06 87 39 04 57 /

cptsdelaplaine@gmail.com

SAM. 20 SEPT.

Balade commentée en forêt avec l'ONF

14h // Site des lacs de la Folie (parking pédalos)

Gratuit - ouvert à tous

DU 20 SEPT. AU 18 OCT.

Exposition de cartes postales anciennes

Horaires d'ouverture de la Médiathèque A. Malraux

Dans le cadre des JEP, sur le thème de l'architecture, la médiathèque propose une exposition participative de cartes postales anciennes.

Gratuit - ouvert à tous

Infos : 03 29 08 18 12

SAM. 20 ET DIM. 21 SEPT.

Fête de la choucroute et de la bière et vide grenier

À partir de 12h (sam.) - À

partir de 6h (dim.) // Parc thermal

Contrexéville jumelages et échanges vous donne rendez-vous samedi pour découvrir les bières et pâtisseries confectionnées par la délégation allemande de Bad Rappenau. À partir de 19h, choucroute et animation avec l'orchestre Fusion Live.

Dimanche : vide grenier et choucroute le midi avec animation musicale.

Tarifs : 20€ repas

Infos : 06 88 94 73 54

DIM. 21 SEPT.

Journées européennes du patrimoine

De 14h à 18h // Résidence Froitier (derrière la mairie)

Le cercle d'études locales expose des photos du patrimoine contrexévillois et son évolution au cours du temps. Les membres répondront aux questions des visiteurs.

Tarifs : gratuit

Infos : 06 70 66 78 29

Ouverture exceptionnelle de la Chapelle de la Délivrance

De 14h à 16h

Gratuit - ouvert à tous

Infos : 03 29 08 08 68

ACTIVITÉS DE SPORTS

ATELIER EQUILIBRE : Réassure la stabilité posturale, prévient la perte d'équilibre et diminue l'impact psychologique d'une chute.

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.

DANSE MODERNE : Danse exprimant des émotions et des idées à travers le mouvement. Elle mêle déplacement, énergie, temps, mouvements et action.

ÉLASTIQUE : Activité de renforcement, et de musculation avec élastique.

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

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

GYM ASSISE / DOUCE : Met en activité les principaux groupes musculaires et les articulaires dans une position sécuritaire / Permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent.

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.

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

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.

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.

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.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Nombreux bienfaits tels qu'une amélioration des capacités respiratoires, une réduction du cholestérol et du diabète, une meilleure endurance.

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.

SWISSBALL : Cette technique se pratique avec un gros ballon souple et par définition instable. Le swissball permet de travailler le corps dans sa globalité (renforce les articulations et aide à travailler la concentration).

ACTIVITÉS ZEN

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.

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.

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

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.

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 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).

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 respiration issues du Yoga. Cette activité est fortement accessible, ne nécessite aucun matériel et les participants ressentent les bienfaits immédiatement après la séance (amélioration de l'humeur, diminution de la douleur, réduction du stress, amélioration du sommeil...)

ACTIVITÉS DE LOISIRS

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



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