

Programme des sports & loisirs

Du lundi 20 au samedi 25 octobre 2025

OFFICE DE TOURISME DE CONTREXÉVILLE



NOS HORAIRES :

Du lundi au samedi
de 9h à 12h et de 14h à 18h

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€
Gym douce/assise	7€
Initiation marche nordique	7€
Medecine ball	7€
Mémo Gym	7€
Oxygénation/Bungy Pump	7€
Pilates	7€
Pound Fit	7€
Renforcement musculaire	7€
Stretching	7€
Swissball	7€
Danse moderne (45mn)	10€
Marche nordique (1h30)	15€
Promenade (1h30)	12€
Promenade (2h15)	15€
Promenade (3h)	18€

 ZEN

Yoga des yeux	7€
Yoga sur chaise (45mn)	10€
Yoga (30mn / 1h)	7€/12€
Sophrologie/SophroDanse	12€
Sophr'Oxy	12€

 LOISIRS

Boccia / Pétanque	12€
-------------------	-----

 **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 20/10/2025

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	Réunion d'accueil et d'informations	L'Or en Bar (Galerie Thermale)	THERMES, O'SPORT	
15h à 16h30	Promenade pédestre	Devant l'Espace Stanislas	AIMEE	
16h45 à 17h45	Nouveau! Sophrologie : Renforcer sa capacité de mémorisation	Salle de relaxation des Thermes	DELPHINE	

MARDI 21/10/2025

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 16h15	Initiation au golf (1h30) 25€ 🚗 (Matériel fourni - 2 pers. minimum)	Office de Tourisme	GOLF DU HAZEAU VITTEL	
15h à 15h30	Mémo Gym	Salle de relaxation des Thermes	ANTONIA	
15h30 à 16h15	Nouveau! Danse moderne			
16h15 à 17h	Nouveau! Yoga sur chaise		DELPHINE	

MERCREDI 22/10/2025

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	Fesses abdos cuisses	Salle de relaxation des Thermes		
14h15 à 14h45	Initiation marche nordique	Devant l'Espace Stanislas		
14h45 à 16h15	Marche nordique  (pour débutants - places limitées)			
15h à 17h	Nouveau! Atelier création d'un attrape-rêves à suspendre 24€ (minimum 2 pers.)	Créations & Fantaisies (boutique sous la Galerie Thermale)	FABIENNE	
16h30 à 17h	Atelier équilibre	Salle de relaxation des Thermes	ANTONIA	
17h à 17h30	Gym douce			

JEUDI 23/10/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant l'Espace Stanislas	ANTONIA	
9h à 9h30	Gym assise	Salle de relaxation des Thermes		
14h à 16h15	Promenade découverte  (places limitées)	Devant l'Espace Stanislas	AIMEE	
16h30 à 17h	Nouveau! Expression corporelle	Salle de relaxation des Thermes		
15h à 17h	Nouveau! Atelier création d'un attrape-soleil à suspendre 24€ (minimum 2 pers.)	Créations & Fantaisies (boutique sous la Galerie Thermale)	FABIENNE	
17h à 18h	Nouveau! Sophro-Danse	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 24/10/2025

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			
15h à 16h15	Nouveau! Boccia	Salle de relaxation des Thermes	JOFFREY	
16h30 à 17h	Circuit training			
17h à 17h30	Stretching			

SAMEDI 25/10/2025

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
14h30 à 16h	Dernière visite commentée de Contrexéville de la saison 5€	Office de Tourisme	MICHEL	
SORTIR A CONTREXEVILLE				

Pause-café du patrimoine

MÉDIATHÈQUE de CONTREXÉVILLE

RENCONTRE

Souvenirs en fête

Champs Calot, jimkana, karting ...

Entrée libre

Vendredi 24 octobre 2025 | 14H à 16H



Conception : E. Pinze / Impression : ville de Contrexéville - octobre 2025

SAM. 25 OCT.

Destination jeux

15h à 18h // Médiathèque
A. Malraux

Après-midi jeux de société autour
du voyage animé par l'Octodujeux.

Tarifs : gratuit // Ouvert à tous

Infos : 03 29 08 18 12

DIM. 26 OCT.

Rassemblement de voitures anciennes

9h à 12h // Carré d'honneur

Tarifs : gratuit

Infos : 06 09 05 45 99 /

carv@clubautoretrovosgien.com



VEN. 24 OCT.
SAM. 25 OCT.

5 MINUTES PAS PLUS



Comédie burlesque

20h30 - Monthureux-Le-Sec

Foyer rural, 80 route de Thuillières

Instituteur maniaque, Norbert a organisé une balade à vélo dans sa campagne profonde pour Carole, une amie parisienne et « influenceuse » qu'il n'a pas revue depuis des années. Afin d'éviter de se retrouver seul avec elle, il va convier ses amis. Mais entre les retards des uns, les règlements de compte des autres et les surprises de dernières minutes, le départ pour cette virée champêtre va dégénérer jusqu'à tourner au cauchemar. Une comédie burlesque où la ruralité de la province s'entrechoque avec la prétention parisienne. À partir de 10 ans.



Renseignements : 03 29 08 18 12 / bibliotheque@contrexeville.fr



MaMédiathequeContrexeville

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, cataracte).

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