

Programme des sports & loisirs

OFFICE DE TOURISME DE CONTREXÉVILLE

Du lundi 4 au samedi 9 mai 2026

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

info@contrextourisme.com

www.contrextourisme.com



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

ACTIVITÉS

Tarifs à la carte

SPORTS

Atelier équilibre	7€
Circuit training	7€
Danse moderne / Mix Danse	7€
Elastique	7€
Expression corporelle	7€
Fesses abdos cuisses	7€
Gym douce / assise	7€
Initiation marche nordique	7€
Marche/marche nordique	15€
Medecine ball	7€
Mémo Gym	7€
Oxygénation / Bungy Pump	7€
Pilates	7€
Pound Fit	7€
Promenade pédestre	10€
Promenade découverte	18€
Renforcement musculaire	7€
Stretching	7€
Swissball	7€

Baskets ou chaussures de marche obligatoires!

FORFAIT SPÉCIAL CURISTE

1 semaine : 55€

3 semaines : 130€

Sur présentation d'un justificatif de cure.

ZEN

Yoga des yeux	7€
Yoga sur chaise	12€
Yoga	12€
Sophrologie / SophroDanse	12€
Sophr'Oxy	12€

LOISIRS

Boccia / Pétanque	12€
Jeux de raquettes	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


LUNDI 04/05/2026

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	Pilates	Salle de relaxation des Thermes		
14h	Réunion d'accueil et d'informations	L'Or en Bar	THERMES, OT	
15h à 16h30	Promenade pédestre aux Lacs de la Folie	Devant l'Espace Stanislas	BENOIT	
16h45 à 17h45	Yoga	Salle de relaxation des Thermes		


MARDI 05/05/2026

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	Circuit training	Salle de relaxation des Thermes		
14h15 à 16h15	Initiation au golf (1h30) 25€ 🚗	Office de Tourisme	Professionnel diplômé Golf du Hazeau	
14h30 à 16h30	Marche vers Vittel	Devant l'Espace Stanislas	AIMEE	
16h45 à 17h15	Swissball	Salle de relaxation des Thermes	BENOIT	
17h15 à 17h45	Stretching			

MERCREDI 06/05/2026

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h30	Sophr'oxygénation	Devant l'Espace Stanislas	DELPHINE	
14h15 à 14h45	Initiation marche nordique	Devant l'Espace Stanislas	OCEANE	
14h45 à 16h45	Marche nordique pour débutants  (places limitées)			
17h à 17h30	Fesses abdos cuisses	Salle de relaxation des Thermes		
17h30 à 18h	Gym assise			
18h	1ère cérémonie d'intronisation des fidèles curistes de la saison (gratuit - ouvert à tous)	Pavillon des Sources	CONFRERIE DES GOUSTEURS D'EAU	

JEUDI 07/05/2026

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
8h30 à 9h	Oxygénation Bungy Pump	Devant l'Espace Stanislas	BENOIT	
9h à 9h30	Gym douce	Salle de relaxation des Thermes		
14h à 17h	Promenade découverte au Vallon St Martin  (places limitées)	Devant l'Espace Stanislas	OCEANE	
17h à 18h	Nouveau thème! Sophrologie: Gérer ses émotions Objectif: Mieux comprendre, accueillir et réguler ses émotions pour retrouver un équilibre intérieur	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 08/05/2026

HORAIRES

ACTIVITES

**Rendez-
vous**

Animateurs

**Réservé
OT**

Inscription obligatoire pour toutes les activités

Férialé ! L'Office de Tourisme est ouvert de 10h à 13h !

8h30 à 9h

Oxygénation

Devant
l'Espace
Stanislas

9h à 9h30

Atelier équilibre

Salle de
relaxation
des
Thermes

14h45 à
16h

Pétanque
(ou boccia en salle en cas de météo
défavorable)

Devant
l'Espace
Stanislas

ANTONIA

16h15 à
16h45

Elastiques

Salle de
relaxation
des
Thermes


16h45 à
17h15

Mémo Gym

SAMEDI 09/05/2026

HORAIRES	ACTIVITES	Rendez-vous	Animateurs	Réservé OT
Inscription obligatoire pour toutes les activités				
14h30 à 15h50	Nouveau! Voyage sensoriel de la joie (yoga du rire, bols tibétains et méditation) 15€ (4 pers. minimum)	Salle de relaxation des Thermes	ISABELLE	










SORTIR A CONTREXEVILLE





— Inclusion • Dignité • Solidarité —

Organise une grande soirée inclusive et solidaire

-  Samedi 09 mai 2026
-  Salle Brassens – Contrexéville
-  À partir de 18h30 – Ouvert à tous
-  Repas sur place – 15€
-  Menu enfant – 8€
-  Débit de boissons
-  Produits artisanaux
-  Tombola solidaire – 5€ le ticket / 3 tickets = 10€
-  Défilé de mode inclusive

— ★ Personnes en situation de handicap mises à l'honneur —

 **Venez nombreux partager ce moment solidaire avec nous!**

 Réservation avant le 09/05
07 44 61 21 41

 Soutenez nos actions et devenez partenaire de l'inclusion.

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux



DU 1ER MAI AU 28 JUIN

Live music

Les vendredis et samedis - 19h à 23h / les dimanches 12h à 16h
// **Domaine La Corniche**

Profitez d'une animation musicale live tous les weekend, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

9 mai : Dimension

10 mai : You pop live feat. Mickus

Tarifs : entrée libre (consommation sur place)

Infos : 03 29 08 03 72 / contact@lacornichecontrex.com

SAM. 9 MAI

Concert « les Joyeux Lurons »

21h // Salle de l'orangerie (Casino)

Issus de la Haute École des Arts du Rhin, Les Joyeux Lurons arpentent l'univers de la musique irlandaise, écossaise et anglaise. Entre airs anciens et danses celtiques, leur énergie communicative vous fera vivre un moment convivial, joyeux et plein de surprises, garanti !

Tarifs : gratuit

Infos : 03 29 08 09 35 /

manifestations@contrexeville.fr



LEXIQUE

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.

MÉDECINE BALL : Le médecine 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.

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.

STRECHING : 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 séniors ou les personnes qui passent beaucoup de temps assis, au bureau.

VOYAGE SENSORIEL DE LA JOIE : Une expérience bien-être unique, alliant libération par le rire, voyage sonore aux bols tibétains et méditation guidée, dans un cadre propice à la détente et au lâcher-prise.

Bienfaits : réduction du stress et apaisement mental, libération émotionnelle, profonde détente corporelle, rechargement énergétique et bonne humeur durable.

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)

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



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 - 03 29 09 10 73

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