

INFORMATIONS & 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 accompagnés. Uniquement sur inscription au forfait ou de votre programme tamponné par l'Office de Tourisme.

Attention, certaines de nos activités nécessitent, un âge et /ou une taille minimum pour les mineurs. Merci de vous renseigner auprès de l'accueil.

L'inscription à toutes les activités est obligatoire et payante.

Elle est ni échangeable ni remboursable sauf en cas de force majeure, accident, blessure (certificat médical joint) ou départ avant la fin du séjour (cas exceptionnel).

Nous sommes susceptibles, en fonction des conditions météorologiques, d'annuler des activités en extérieur. Elles pourront être remplacées par une activités en salle le jour même (de la programmation). Les activités sont assurées à partir de 2 pers. minimum. Pour le Yoga, la Sophrologie et la Relaxation à partir de 4 pers. minimum.

Pour les activités en salle; prévoir baskets propres, serviette et eau.

Inscriptions aux activités :
du matin : jusqu'à 18h la veille
de l'après-midi : jusqu'à 12h

Modes de règlements acceptés : chèques, espèces, CB, chèques vacances

LEXIQUE

ACTIVITES FITNESS RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Les effets positifs sont nombreux : amélioration des capacités respiratoires, réduction du cholestérol et du diabète, meilleure endurance.

MEDECINE BALL
Le médecine ball est un ballon lesté d'un poids variant de 1 à 10 kilos, souvent utilisé par les kinésithérapeutes.

ELASTIQUE
Activité de renforcement, la musculation avec élastique convient aussi bien pour la prise de masse que la remise en forme.

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. Elle tonifie et étire en même temps, dans le but d'acquérir une silhouette remodelée et d'améliorer la posture.

SWISS BALL
Cette technique se pratique avec un ballon souple et instable. Le swiss ball permet de travailler le corps dans sa globalité. C'est une activité excellente pour renforcer les articulations et vous aider à travailler votre concentration.

GESTION DU STRESS SOPHROLOGIE

Détendre physique, émotionnelle, mentale en position assise, debout ou allongée. Relaxation dynamique et passive.

ACTIVITES NATURE NIVEAU 1 : FACILE

rythme lent - Parcours peu vallonné*

NIVEAU 2 : MOYEN
Rythme progressif - Parcours sportif*

NIVEAU 3 : DIFFICILE ou CONFIRME
Rythme SOUTENU - Parcours accidenté*.

*Prévoir eau & bonne paire de chaussures

ACTIVITES ZEN GYM DOUCE

La gym permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort violent. Cette pratique douce améliore le rythme cardiaque et la souplesse.

STRETCHING
Exercice visant à redonner à nos muscles élasticité, flexibilité et oxygénation nécessaire pour les garder en santé, souples et sans tensions. Les étirements permettent également de libérer les toxines accumulées et l'acide lactique.

ATELIER EQUILIBRE
Réassurer la stabilité posturale, prévenir la perte d'équilibre et diminuer l'impact psychologique d'une chute.

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

du lundi 10 au vendredi 14 avril 2023



OFFICE DE TOURISME DE VITTEL

36 Place de la Marne (Hall d'accueil de la Gare)

03 29 08 08 88

infos@vitteltourisme.com - www.destinationvittel.com




Nos horaires d'ouverture
Du lundi au samedi : 9h-12h & 14h-18h
dimanches et jours fériés: 10h-13h mai à septembre




Ne pas jeter sur la voie publique.
Réalisé et imprimé par nos soins



LEGENDE/LIEUX DE RV

 : Déplacement en bus


 / Salle de gym aux Thermes

 / sous la Galerie Thermale
Devant l'entrée des Thermes

Masque recommandé lors de vos déplacements en bus.


MARDI

14h30-16h30 ● Marche  7€ — 

17h-17h30 ● Stretching 6€ — 

17h30-18h30 ● Relaxation  9€ — 
"Relâchement musculaire et mental"

JEUDI

9h-9h30 ● Oxygénation 6€ — 


14h30-16h30 ● Marche  7€ — 



17h-17h45 ● Pilates 8€ — 


FORFAIT ACTIVITE / 1 SEMAINE 50€


FORFAIT ACTIVITE / 3 SEMAINES 120€

MERCREDI

9h-9h45 ● Pilates Débutants 8€ — 

14h15-15h30 ● Initiation Marche  Nordique 9€ — 


16h-16h45 ● Combo Elastique + Atelier Equilibre 6€ — 

17h-18h ● Sophrologie 9€ — 
"Sophrologie et anti-grignotage"

VENDREDI

9h30-10h ● Fesses Abdos 6€ — 

10h-10h30 ● Spécial Cuisses 6€ — 

10h30-11h ● Gym Douce 6€ — 

11h15-12h ● Pilates Petit Matériel  10€ — 

14h30-16h ● Marche Nordique  9€ — 

LUNDI

8h30 à 10h15 ● Information et inscription aux activités
au sein des Thermes

10h30 à 12h ● Promenade Pédestre  7€ — 

14h15 à 15h45 ● Promenade Pédestre  7€ — 

16h15 à 16h45 ● Médecine Ball 6€ — 

17h à 17h45 ● Pilates Débutants 8€ — 