

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, sur inscription au forfait ou à l'unité à 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 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 17 h 15 la veille
- De l'après-midi : jusqu'à 12 h

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

LEXIQUE

ACTIVITÉS 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.

ACTIVITÉS NATURE NIVEAU 1 : FACILE

Rythme lent - Parcours peu vallonné*



NIVEAU 2 : MOYEN

Rythme progressif - Parcours sportif*



NIVEAU 3 : DIFFICILE ou CONFIRMÉ

Rythme soutenu - Parcours accidenté*.



*Prévoir eau & bonne paire de chaussures

ACTIVITÉS 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 ÉQUILIBRE

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



BOUGEZ, RESPIREZ, RAYONNEZ !

PROGRAMME DES ACTIVITÉS SPORTIVES

Du lundi 05 au vendredi 09 mai 2025

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 : 9 h 30 - 12 h & 14 h - 17 h 30
dimanches et jours fériés 10 h - 13 h



Retrouvez toutes les animations Vitteltoises

www.ville-vittel.fr

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



LEGENDE



/ Salle de Gym aux Thermes



/ sous la Galerie Thermale
Devant l'entrée des Thermes



/ Devant le Palais des Congrès
Côté barrière ancien poste de garde

FORFAIT ACTIVE / 1 SEMAINE

50€

LUNDI

10h-12h	Informations et inscriptions aux activités au sein des Thermes		
14h30-16h	Initiation Marche Nordique	9€	
16h30-17h	Gym douce	6€	
17h-17h45	Pilates Débutants	8€	

MARDI

9h15-9h45	Oxygénation Bungy Pump	6€	
10h-11h30	Initiation Marche Nordique	9€	
14h15-16h15	Marche	7€	

JEUDI

9h30-11h	Promenade Pédestre	7€	
14h15-17h15	Jeudi Verger <i>Marche allée / retour jusqu'au verger + visite + dégustation</i> <i>Activité ouverte à tous les amoureux de la nature et de bons produits.</i> <i>Baskets Fortement Conseillées</i>	12€	

VENDREDI

9h-9h45	Pilates Intermédiaire	8€	
10h-10h45	Circuit Training	8€	
11h-11h30	Stretching	6€	
14h15-14h45	Initiation Vélo Assistance Electrique	7€	
15h-16h30	Balade Vélo Assistance Electrique	13€	

MERCREDI

9h-9h45	Pilates Petit Matériel	10€	
10h-12h	Marche	7€	
14h15-14h45	Initiation Vélo Assistance Electrique	7€	
15h-16h30	Balade Vélo Assistance Electrique	13€	
17h-18h	Sophro-Relaxation <i>"Relâchement musculaire du corps et de l'esprit, expulsion des tensions et libération des douleurs"</i>	10€	

SAMEDI

11h-12h	Sophrologie <i>"Ancrage et centrage dans l'instant présent"</i> Objectif : Développer une pleine conscience et renforcer l'ancrage au moment présent.	10€	
---------	---	-----	--