

## 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'acquies 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

### 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 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 30 juin au vendredi 04 juillet 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](http://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 ACTIVITE / 1 SEMAINE **50€**

## MARDI

10h15-11h ● Swiss ball

8€ —

11h-11h45 ● Pilates

8€ —

14h15-16h15 ● Marche

7€ —

16h15-16h45 ● Gym Mémoire

6€ —

## JEUDI

10h15-11h ● Renforcement Musculaire  
du Haut du Corps

6€ —

11h-11h45 ● Gym Douce

6€ —

14h-14h30 ● Initiation Vélo  
Assistance Electrique

7€ —

14h30-16h ● Balade Vélo  
Assistance Electrique

13€ —

16h15-16h45 ● Gym Douce

6€ —

## LUNDI

10h-12h ● Informations et inscriptions aux activités  
au sein des Thermes

14h30-16h ● Promenade Pédestre

7€ —

16h15-16h45 ● Circuit Training

8€ —

## MERCREDI

10h15-11h ● Atelier Equilibre

6€ —

11h-11h45 ● Gym sur chaise

6€ —

17h-18h ● Sophro-Relaxation

"Détente du corps et de l'esprit, pour  
un apaisement global et invitation à se  
ressentir des émotions agréables par la  
visualisation"

10€ —

## VENDREDI

10h15-11h ● Mobilité du Haut du Corps

6€ —

11h-11h45 ● Fesses / Abdos/ Cuisses

6€ —

15h-16h ● Yoga du Rire

12€ —

17h-18h ● Sophrologie

"Do-in auto massage : 30min + Relaxation"  
**Objectif** : Surmonter votre stress et vos émotions.

10€ —