

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

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'acquiescer 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 CONFIRME

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 18 au vendredi 22 août 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 :

9h30 - 12 h 30 & 14 h - 18 h

dimanches et jours fériés 15 h - 19 h au Point Info



Retrouvez toutes les animations Vittelloises

www.ville-vittel.fr

Ne pas jeter sur la voie publique.

Réalisé et imprimé par nos soins

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



MARDI

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

9h15-9h45 Oxygénation Bungy Pump

6€ —

14h15-16h15 Marche

7€ —

JEUDI

9h-9h30 Medecine Ball

6€ —

14h15-17h15 Jeudi Verger

NEW

Marche allée / retour jusqu'au verger + visite + dégustation

Activité ouverte à tous les amoureux de la nature et de bons produits.

Baskets Fortement Conseillées

12€ —

FORFAIT ACTIVITE / 1 SEMAINE

50€

LUNDI

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

14h30-16h Promenade Pédestre 6€ —

16h30-17h Gym douce 6€ —

17h-17h45 Pilates Débutants 8€ —

MERCREDI

9h-9h45 Pilates Petit Matériel

10€ —

14h15-14h45 Initiation Vélo
Assistance Electrique

7€ —

15h-16h30 Balade Vélo
Assistance Electrique

13€ —

17h-18h Sophro-Relaxation

10€ —

" Relâchement musculaire du corps et
de l'esprit, expulsion des tensions et
libération des douleurs s'il y a "

VENDREDI

9h-9h45 Pilates Intermédiaire

8€ —

10h-10h30 100% Abdos

6€ —

10h45-11h15 Stretching

6€ —

14h15-14h45 Initiation Vélo
Assistance Electrique

7€ —

15h-16h30 Balade Vélo
Assistance Electrique

13€ —

15h-16h Yoga du Rire

NEW

12€ —

17h-18h Sophrologie

10€ —

" Voyage vers un sommeil réparateur"
Objectif : Préparer le corps et l'esprit à une nuit de
repos profond