

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 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 15 au vendredi 19 Septembre 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 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

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

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



MARDI

JEUDI

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€

9h-9h30 Oxygénation Bungy Pump 6€

14h15-16h15 Marche 7€

9h-9h30 Renforcement Musculaire du Haut du Corps 6€

14h30-16h30 Marche Nordique 9€

LUNDI

MERCREDI

VENDREDI

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

14h30-16h Promenade Pédestre 7€

16h45-17h30 Pilates Débutants 8€

9h-9h30 Médecine Ball 6€

14h15-14h45 Initiation Vélo Assistance Electrique 7€

15h-16h30 Balade Vélo Assistance Electrique 13€

17h-18h Sophro-Relaxation 10€

"Dé détente du corps et de l'esprit, libération des tensions pour ensuite se ressourcer par la visualisation positive."

9h-9h45 Pilates Petit Matériel 10€

10h15-11h45 Initiation Marche Nordique 9€

14h-14h30 Initiation Vélo Assistance Electrique 7€

14h45-16h15 Balade Vélo Assistance Electrique 13€

15h-16h Yoga du Rire 12€

17h-18h Sophrologie 10€

"Renforcement de la confiance en soi et affirmations positives"

Objectif: Favoriser l'estime de soi et cultiver un sentiment de force intérieur.