

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 activité 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

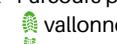
Cette technique se pratique avec un ballon souple et instable. Le swiss ball permet de travailler le corps dans sa globalité. C'est une activité excellente pour renforcer les articulations et vous aider à travailler votre concentration.

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*



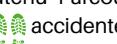
NIVEAU 2 : MOYEN

Rythme progressif - Parcours sportif*



NIVEAU 3 : DIFFICILE ou CONFIRMÉ

Rythme soutenu- Parcours accidenté*



*Prévoir eau & bonne paire de chaussures

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 14 au vendredi 18 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 Vittelooises
www.ville-vittel.fr

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	6€	
10h15-10h45	Elastique	6€	
10h45-11h15	Fesses / Abdos / Cuisses	6€	
11h15-11h45	Atelier Equilibre	6€	
14h15-16h15	Marche	7€	

JEUDI

9h30-10h	Renforcement Musculaire du Haut du Corps	6€	
10h15-10h45	Médecine Ball	6€	
11h-11h30	100% Abdos	6€	
14h-17h45	Jeudi fermier NEW	12€	

*Marche allée / retour jusqu'à la ferme + goûter + visite libre
Activité ouverte à tous les amoureux de la nature et de bons produits.*

FORFAIT ACTIVITE / 1 SEMAINE 50€

LUNDI

10h-12h	Informations et inscriptions aux activités au sein des Thermes		
14h30-16h	Promenade Pédestre	7€	
16h30-17h	Swiss Ball	8€	
17h-17h45	Pilates Débutants	8€	

MERCREDI

9h-9h45	Pilates Petit Matériel	10€	
10h15-11h45	Promenade Pédestre	7€	
14h15-14h45	Initiation Vélo Assistance Electrique	7€	
15h-16h30	Balade Vélo Assistance Electrique	13€	
17h-18h	Sophro-Relaxation <i>"Détente du corps et de l'esprit, libération des tensions pour ensuite se ressourcer par la visualisation positive."</i>	10€	

VENDREDI

9h-9h45	Pilates Intermédiaire	8€	
10h15-11h45	Initiation Marche Nordique	9€	
14h15-14h45	Initiation Vélo Assistance Electrique	7€	
15h-16h30	Balade Vélo Assistance Electrique	13€	
17h-18h	Sophrologie <i>"Voyage vers un sommeil réparateur"</i> <i>Objectif: Préparer le corps et l'esprit à une nuit de repos profond.</i>	10€	