



Bougez, Respirez, Rayonnez

Programme des activités sportives

Du lundi 30 mars au vendredi 03 avril 2026

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 -12h & 14h - 17h30

Dimanches et jours fériés : 09h30 - 12h30

Retrouvez toutes les animations Vittelloises

www.ville-vittel.fr

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

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 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, la Relaxation et le "Voyage Sensoriel de la Joie" 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
- Les réservations pour le lundi matin sont possibles jusqu'au dimanche midi

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

LE LEXIQUE

Envie d'en savoir plus ? Scannez ce QR code pour découvrir nos activités.



LEGENDE



Salle de Gym aux Thermes



Sous la Galerie Thermale
Devant l'entrée des Thermes



Niveau 1 : Facile

Rythme lent - Parcours peu vallonné



Niveau 2 : Moyen

Rythme Progressif - Parcours sportif

LES ACTIVITES

LUNDI

9h-10h	Sophro-oxygénation	13€	
9h-9h45	Swiss Ball	8€	
10h-10h30	Renforcement Musculaire du Haut du Corps	6€	
10h30-11h	Gym Douce	6€	
11h-11h30	Travail de Mobilité du Corps	6€	
14h30-16h	Promenade Pédestre	7€	
15h30-16h30	Séance de Tai Chi	9,50€	
17h-17h45	Pilates Débutants	8€	

MARDI

9h-9h45	Oxygénation Bungy Pump	6€	
10h30-12h	Initiation Marche Nordique	9€	
14h-15h30	Initiation Marche Nordique	9€	
17h-18h30	Yoga	12€	

MERCREDI

9h-9h30	Fesses / Abdos / Cuisses	6€	
10h-10h45	Circuit Training	8€	
11h-11h30	Stretching	6€	
15h30-16h15	Pilates Petit Matériel	10€	
17h-18h	Sophro-Relaxation <i>"Relâchement musculaire du corps et de l'esprit, invitations à des sensations agréables"</i>	10€	

JEUDI

9h-9h45	Oxygénation	6€	
10h-11h30	Marche	7€	
14h-15h30	Voyage Sensoriel de la Joie	15€	
	4 pers mini. <i>"Rire Conscient / Bols Tibétains / Méditation guidée"</i>		
14h15-17h	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€	
17h-18h30	Yoga	12€	

VENDREDI

9h-9h45	Pilates Intérmediaire	8€	
10h-12h	Marche Nordique	9€	
14h-15h	Atelier équilibre et Coordination	9,50€	
15h-16h	Percu Moov	9,50€	
14h30-16h30	Marche Nordique	9€	
17h30-18h30	Sophrologie <i>"Gérer les douleurs de dos"</i> <i>Objectif : Diminuer les tensions dorsales et modifier la perception de la douleur grâce à la détente.</i>	10€	