



# Bougez, Respirez, Rayonnez

## Programme des activités sportives

Du lundi 11 au vendredi 15 mai 2026

### Office de Tourisme de Vittel

36 Place de la Marne (Hall d'accueil de la Gare)

03 29 08 08 88

infos@vittel tourisme.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 Vittelaises

[www.ville-vittel.fr](http://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**

 **Niveau 1 : Facile**  
Rythme lent - Parcours peu vallonné










 **Sous la Galerie Thermale**  
Devant l'entrée des Thermes

 **Niveau 2 : Moyen**  
Rythme Progressif - Parcours sportif






 **A la location de Vélos**  
En Face du Grand Hôtel

# 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	Médecine Ball	6€	
14h30-16h30	Marche Nordique 	9€	
15h30-16h30	Séance de Tai Chi	9,50€	
17h-17h45	Pilates Débutants	8€	

## MARDI

9h-9h45	Pilates Débutants	8€	
10h15-11h45	Initiation Marche Nordique 	9€	
14h-15h30	Balade Vélo à Assistance Electrique	14€	
17h-18h30	Yoga	12€	






## MERCREDI

9h-9h30	Fesses /Abdos / Cuisses	6€	
10h-10h45	Circuit Training	8€	
11h-11h30	Stretching	6€	
14h30-15h	Initiation Vélo Assistance Electrique	8€	
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-9h30	Oxygénation	6€	
10h-12h	Marche 	7€	
14h-15h30	Voyage Sensoriel de la Joie  4 pers mini. <i>" Rire Conscient / Bols Tibétains / Méditation guidée"</i>	15€	
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>	13€	
17h-18h30	Yoga	12€	

## VENDREDI

10h-12h	Marche Nordique 	9€	
10h-11h	Atelier équilibre et Coordination	9,50€	
11h-12h	Percu Moov	9,50€	
14h30-16h	Balade Vélo à Assistance Electrique	14€	
17h30-18h30	Sophrologie <i>" Lâcher prise &amp; prise de conscience des ressentis"</i> <b>Objectif :</b> Apprendre à relâcher les tensions et à écouter ses sensations sans jugement.	10€	