



# Bougez, Respirez, Rayonnez

## Programme des activités sportives Du lundi 25 au vendredi 29 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

- 10h-12h** Informations et inscriptions aux activités au sein des Thermes
- 14h30-16h** Initiation Marche Nordique  **9€** 
- 15h30-16h30** Séance de Tai Chi **9,50€** 
- 17h-17h30** Elastique **6€** 

### MARDI

- 9h-10h** Sophro-oxygénation **13€** 
- 9h-9h45** Pilates Débutants **8€** 
- 10h15-11h45** Promenade Pédestre  **7€** 
- 14h-15h30** Balade Vélo à Assistance Electrique **14€** 
- 17h-18h30** Yoga **12€** 







### MERCREDI

- 9h-9h45** Pilates Petit Matériel **10€** 
  - 10h-10h30** Renforcement Musculaire du Haut du Corps **6€** 
  - 10h30-11h** 100 % Fessiers **6€** 
  - 11h-11h30** 100 % Abdos **6€** 
  - 14h30-15h** Initiation Vélo Assistance Electrique **8€** 
  - 15h30-16h** Médecine Ball **6€** 
  - 16h-16h30** 100 % Cuisses **6€** 
  - 17h-18h** Sophro-Relaxation **10€** 
- Ressentir la présence de son corps puis libérer les tensions, les douleurs pour un mieux-être*

### JEUDI

- 9h-9h45** Oxygénation Bungy Pump **6€** 
- 10h15-11h45** Initiation Marche Nordique  **9€** 
- 14h-15h30** Voyage Sensoriel de la Joie  **15€**  **NEW**  
2pers mini.  
"Yoga du Rire/ Bols Tibétains / Méditation guidée"
- 14h30-16h30** Marche  **7€** 
- 17h-18h30** Yoga **12€** 

### VENDREDI

- 10h-12h** Marche  **7€** 
  - 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 **10€** 
- "Se libérer du passé, créer un avenir positif."*  
**Objectif :** Apaiser le passé pour avancer avec confiance et sérénité vers l'avenir.