



# Bougez, Respirez, Rayonnez

## Programme des activités sportives Du lundi 15 au vendredi 19 juin 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 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 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

 **Niveau 3 : Difficile**  
Rythme Soutenu - Parcours sportif

 **Mini-Golf**  
Parc Thermal

# LES ACTIVITES

## LUNDI

**9h-10h** ● Sophro-oxygénation **13€** — 

**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€** — 

**16h45-17h15** ● FAC **6€** — 

**17h15-17h45** ● Stretching **6€** — 

## MARDI

**9h-9h45** ● Pilates Débutants **8€** — 

**10h15-11h45** ● Promenade Pédestre  **7€** — 

**14h-15h30** ● Balade Vélo à Assistance Electrique **14€** — 

**15h-16h** ● Balade Educative avec son chien **34€** — 

**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** ● Elastique **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€** — 

**14h30-16h30** ● Marche  **7€** — 

**17h-18h30** ● Yoga **12€** — 

## VENREDI

**9h-12h** ● Randonnée Pédestre  **8€** — 

**14h-15h** ● Atelier équilibre et Coordination **9,50€** — 

**15h-16h** ● Percu Moov **9,50€** — 

**14h30-16h** ● Balade Vélo à Assistance Electrique **14€** — 

**17h30-18h30** ● Sophrologie **10€** — 

*" Le pouvoir bénéfique des mains "*

**Objectif :** Mobiliser les ressources apaisantes du corps pour favoriser l'auto régulation , le soulagement et le bien-être intérieur.

**20h-22h30** ● Nocturne Mini Golf **5€** — 