



Bougez, Respirez, Rayonnez

Programme des activités sportives

Du lundi 29 juin au vendredi 03 juillet 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 de Juin

Du lundi au samedi : 9h30 -12h & 14h - 17h30

Dimanches et jours fériés : 09h30 - 12h30

Nos horaires d'ouverture de Juillet

Du lundi au samedi : 9h30 -12h30 & 14h - 18h

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 et la Relaxation à partir de 4 pers. minimum.**

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 17h 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

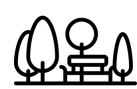
Envie d'en savoir plus ? Scannez ce QR code pour découvrir nos activités.



LEGENDE



Salle de Gym aux Thermes



Sous la Galerie Thermale

Devant l'entrée des Thermes



A la location de Vélos

En Face du Grand Hôtel



Niveau 1 : Facile

Rythme lent - Parcours peu vallonné



Niveau 2 : Moyen

Rythme Progressif - Parcours sportif

LES ACTIVITES

LUNDI

9h-10h ● Sophro-oxygénation

13€ —

10h-12h ● Marche

7€ —

15h30-16h30 ● Séance Tai Chi

9,50€ —

17h-17h45 ● Pilates Débutants

8€ —

MARDI

10h-10h30 ● Elastique

6€ —

10h30-11h ● 100% Fessiers

6€ —

11h-11h30 ● Gym Douce

6€ —

14h30-16h ● 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€ —

9h45-10h15 ● Médecine Ball

6€ —

10h30-12h ● Initiation Marche Nordique

9€ —

14h30-15h ● Initiation Vélo Assistance Electrique

8€ —

15h30-16h15 ● Swiss Ball

8€ —

17h-18h ● Sophro-Relaxation

10€ —

Détente du corps et de l'esprit pour se ressourcer ensuite par une visualisation.

JEUDI

9h-9h30 ● Fesses / Abdos / Cuisses

6€ —

9h30-10h ● Stretching

6€ —

10h30-12h ● Promenade Pédestre

7€ —

14h-15h30 ● Voyage Sensoriel de la Joie
 2 pers mini.
 "Yoga du Rire / Bols Tibétains / Méditation guidée"

15€ —

15h15-17h30 ● Jeudi Fermier

13€ —

*Allée-Retour en calèche tirée par un tracteur + goûter + visite libre
 Activité ouverte à tous les amoureux de la nature et de bons produits.*

17h-18h30 ● Yoga

12€ —

VENDREDI

9h-9h45 ● Oxygénation Bungy Pump

6€ —

10h-12h ● Marche

7€ —

14h30-16h ● Balade Vélo à Assistance Electrique

14€ —

14h-15h ● Atelier équilibre et Coordination

9,50€ —

15h-16h ● Percu Moov

9,50€ —

17h30-18h30 ● Sophrologie
 "Gérer les douleurs de dos"

10€ —

Objectif : Diminuer les tensions dorsales et modifier la perception de la douleur grâce à la détente corporelle.