



Bougez, Respirez, Rayonnez

Programme des activités sportives Du lundi 27 au vendredi 31 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

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.**

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



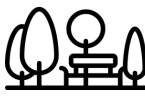
Niveau 2 : Moyen
Rythme Progressif - Parcours sportif



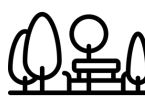
A la location de Vélos
En Face du Grand Hôtel

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 — Médecine Ball — **6€** — 

MARDI

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

10h-11h30 — 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 — Sophrologie — **10€** — 
" Lâcher prise & prise de conscience des ressentis "
Objectif : Apprendre à relâcher les tensions et à écouter ses sensations sans jugement.

JEUDI

9h-9h45 — Oxygénation Bungy Pump — **6€** — 

10h-11h30 — Initiation Marche Nordique  — **9€** — 

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

14h30-16h30 — Marche  — **7€** — 

17h-18h30 — Yoga — **12€** — 

VENDREDI

9h-9h45 — Pilates Intermédiaire — **8€** — 

10h-12h — Marche  — **7€** — 

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€** — 
" Stimuler la vitalité et l'énergie "
Objectif : Relancer la dynamique corporelle et retrouver un élan physique et mental.