



Bougez, Respirez, Rayonnez

Programme des activités sportives Du lundi 24 au vendredi 28 Août 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**
- **Sous la Galerie Thermale**
Devant l' entrée des Thermes
- **Devant le Palais des Congrès**
Côté barrière ancien poste de garde
- **Niveau 1 : Facile**
Rythme lent - Parcours peu vallonné
- **Niveau 2 : Moyen**
Rythme Progressif - Parcours sportif

LES ACTIVITES

LUNDI

- 9h-10h

Sophro-oxygénation

13€


- 9h-9h45

Swiss Ball

8€


- 10h-10h30

Renforcement Musculaire du Haut du Coprs

6€


- 15h30-16h30

Séance de Tai Chi

9,50€


- 17h-17h45

Pilates Débutants

8€



MARDI

- 10h-11h30

Voyage Sensoriel de la Joie 

15€


- 14h30-16h

Balade Vélo à Assistance Electrique

14€


- 15h-16h

Balade Educative avec son chien

34€


- 17h-18h30

Yoga

12€



MERCREDI

- 10h-10h45

Circuit Training

8€


- 11h-11h30

Stretching

6€


- 17h-18h

Sophro-Relaxation

10€


- Relâchement musculaire du corps et de l'esprit, invitations à des sensations agréables.

JEUDI

- 10h-12h

Marche 

7€


- 14h-15h30

Voyage Sensoriel de la Joie 

15€


- 2 pers mini.

" Yoga du Rire / Bols Tibétains / Méditation guidée"
- 14h15-17h

Jeudi Verger

13€


- Marche allée / Retour jusqu'au verger + visite + dégustation

Activité ouverte à tous les amoureux de la nature et de bons produits.

Baskets Fortement Conseillées
- 17h-18h30

Yoga

12€



VENDREDI

- 10h-12h

Marche Nordique 

9€


- 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

10€


- "Lâcher prise & prise de conscience des ressentis"

Objectif : Apprendre à relâcher les tensions et à écouter ses sensations sans jugement