

Bougez, Respirez, Rayonnez

Programme des activités sportives

Un nouveau programme chaque semaine

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 -12h & 14h - 17h30

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.

Du 23 novembre au 27 novembre

LEGENDE

Salle de Gym aux Thermes

Sous la Galerie Thermale
Devant l' entrée des Thermes

Niveau 1 : Facile
Rythme lent - Parcours peu vallonné

Niveau 2 : Moyen
Rythme Progressif - Parcours sportif

Niveau 3 : Difficile
Rythme Soutenu - Parcours sportif

LES ACTIVITES

LUNDI

9h-10h	Sophro-oxygénation	13€
9h30-11h30	Marche	7€
14h-16h	Marche	7€
15h30-16h30	Séance de Tai Chi	9,50€

MARDI

9h-9h45	Circuit Training	8€
10h-10h30	Elastique	6€
10h30-11h	Médecine Ball	6€
14h30-16h	Promenade Pédestre	7€
15h-16h	Balade Educative avec son chien	34€
17h-18h30	Yoga	12€

MERCREDI

9h-9h45	Pilates Petit Matériel	10€
10h15-11h45	Initiation Marche Nordique	9€
15h-15h45	Bungy Pump	8€
16h-16h30	Renforcement musculaire du haut du corps	6€

JEUDI

9h-9h30	100% Fessiers	6€
10h-11h30	Promenade Pédestre	7€
14h30-16h	Initiation Marche Nordique	9€
17h-18h30	Yoga	12€

VENDREDI

9h-12h	Randonnée Pédestre	9€
14h-15h	Atelier équilibre et Coordination	9,50€
15h-16h	Percu Moov	9,50€
14h-16h	Marche Nordique	9€
17h30-18h30	Sophrologie	10€

“Stimuler la vitalité et l’énergie”
***Objectif** : Relancer la dynamique corporelle et retrouver un élan physique et mental*