



**CONSEILS SANTÉ  
& INITIATIONS SPORTIVES  
GRATUITES**

**SEPTEMBRE  
OCTOBRE  
NOVEMBRE  
2025**

**La promotion de l'activité physique régulière et sa pratique constituent un enjeu majeur de santé publique, reconnu pour ses effets positifs sur la prévention des maladies chroniques et le maintien du bien-être global.**

Le programme Vichy Vitalité propose gratuitement des initiations sportives et des conseils santé dispensés par nos partenaires, pour encourager un mode de vie équilibré et actif. Ces rendez-vous sont aussi l'occasion de partager des moments conviviaux, propices au bien-être physique et mental. Grâce à nos ambassadeurs Vichy Vitalité, vous pourrez échanger et rencontrer des personnes convaincues des bienfaits de l'activité physique, prêtes à vous encourager dans cette démarche.



**La présence de nos ambassadeurs lors des activités est signalée par ce symbole.**

Ce programme est rendu possible grâce à l'implication des clubs sportifs de la ville de Vichy et au soutien de nos partenaires « santé et bien-être ». Sauf mention contraire, une inscription préalable par téléphone est nécessaire et le nombre de places peut être limité. Ce programme est susceptible d'évoluer en fonction de la météo ou d'autres éléments indépendants de la volonté de nos partenaires.

**ADOPTÉZ LES  
BONS RÉFLEXES :  
PARTICIPEZ AUX  
RENDEZ-VOUS  
VICHY VITALITÉ !**

**+ D'INFOS**





## **YOGA / BIEN-ÊTRE / PILATES / STRETCHING**

### **SÉANCES DÉCOUVERTES YOGA – COURS DÉBUTANTS**

*SURYA AUVERGNE*

Les samedis 20 et 27 septembre, 8  
et 15 novembre 2025 de 12h à 13h

📍 **16 RUE COUTURIER - VICHY**

☎ **06 04 13 51 08**

### **INITIATION PILATES**

*LA SALLE DE CÉLIA*

Mercredi 24 septembre à 14h

📍 **5 RUE GRANGIER - VICHY**

☎ **06 01 48 34 17**

### **JOURNÉES PORTES OUVERTES – YOGA TOUS NIVEAUX**

*SURYA AUVERGNE*

Les samedis 20 septembre et  
4 octobre de 16h à 17h et de 18h à 19h

📍 **16 RUE COUTURIER - VICHY**

☎ **06 04 13 51 08**

### **YOGA POUR TOUS**

*RHIZOME YOGA*

Les lundis 6 et 13 octobre à 16h30

📍 **7 RUE PORTE VERRIER (VICHY)**

☎ **06 99 22 86 04**

### **GRAND RASSEMBLEMENT YOGA BIEN-ÊTRE POUR TOUS**

*EVENEMENT VICHY VITALITÉ  
avec URSULA YOGA BIEN-ÊTRE*

Mardi 7 octobre de 11h à 14h

📍 **PARC DES SOURCES - VICHY**

### **YOGA DOUX**

*RHIZOME YOGA*

Les vendredis 10 et 17 octobre à 17h00

📍 **7 RUE PORTE VERRIER - VICHY**

☎ **06 99 22 86 04**

### **SÉANCES DÉCOUVERTES YOGA, COURS TOUS NIVEAUX**

*SURYA AUVERGNE*

Dimanche 12 octobre de 16h à 17h  
et de 17h30–18h30

& Samedi 29 novembre  
de 17h à 18h30

📍 **16 RUE COUTURIER  
VICHY**

☎ **06 04 13 51 08**



*CAP FORM SENIOR :*

📍 **MAISON DES ASSOCIATIONS**

### **SÉANCES DE PILATES**

Vendredi 10 octobre & Vendredi  
14 novembre de 10h à 11h

### **SÉANCES STRETCHING / YOGA**

Les vendredis 17 octobre  
et 21 novembre de 10h à 11h

### **SÉANCE DE STRETCHING POSTURAL : POSTURE, TONICITÉ ET ÉQUILIBRE**

*SPORT NATURE SANTÉ*

Jeudi 2 octobre de 9h00 à 10h00

📍 **SALLE LA PARENTHÈSE,  
61 BD CARNOT - VICHY**

☎ **06 30 69 65 28**



# MARCHE / RANDONNÉE / SPORTS DIVERS / FITNESS

## DÉCOUVERTE DE LA RANDO SANTÉ

VICHY RANDO

Les lundis 8, 15, 22 et 29 septembre.

/ les 6, 13, 20 et 27 octobre.

/ les 3, 10, 17, et 24 novembre.

à 9h30

📍 LIEU PRÉCISÉ À L'INSCRIPTION

☎ 06 86 55 19 32

## SÉANCE FITNESS

GIGAFIT BELLERIVE

à partir du mercredi 10/09

de 9h à 13h et de 15h à 20h

Une séance fitness offerte !

Pré-inscription sur le site internet

GIGA FIT BELLERIVE conseillé

📍 GIGAFIT BELLERIVE

☎ 04 70 41 30 41

## DÉCOUVERTE RUGBY SANS CONTACT

RC VICHY RUGBY

Mercredi 10 septembre de 14h à 16h

📍 STADE TIR AUX PIGEONS

BELLERIVE-SUR-ALLIER

☎ 06 43 96 14 45

## DÉCOUVERTE DE LA RANDO PÉDESTRE

VICHY RANDO

Les jeudis 11, 18 et 25 septembre, puis

les 6, 13, 20 et 27 novembre à 9h00

📍 LIEU PRÉCISÉ À L'INSCRIPTION

☎ 06 86 55 19 32

## DÉCOUVERTE DU GOLF SPORTING GOLF VICHY

dimanche 12 octobre et samedi 8

novembre de 10h à 12h et de 14h à 16h

📍 5 ALLÉE GEORGES BAUGNIES

BELLERIVE SUR ALLIER

☎ 04 70 32 39 11

> Journées portes ouvertes

les 20 & 21 septembre de 10h à 12h et  
de 14h à 16h

## DÉCOUVERTE DE LA MARCHÉ NORDIQUE : PRATIQUE ET BIENFAITS

RACING CLUB VICHY ATHLÉTISME

les lundis 8 sept, 6 oct, 3 nov de 18h à

19h30 / Les mardis 9 sept, 7 oct, 4 nov

de 12h15 à 13h45 / Les jeudis 11 sept, 9

oct, 6 nov de 9h à 11h30 / Les samedis

13 sept, 11 oct, 8 nov de 9h à 10h30

📍 PARC OMNISPORTS

☎ 06 06 76 10 75

## DÉCOUVERTE SAVATE BOXE

SAVATE BOXE VICHY



Samedi 13 septembre

de 10h à 11h

📍 50 RUE DE VENISE

☎ 06 52 88 27 98

## DÉCOUVERTE DU SKI NAUTIQUE OU WAKE

CLUB NAUTIQUE DE VICHY

Samedis 13 et 14 septembre

de 13h30 à 18h00

📍 CLUB NAUTIQUE

(LA ROTONDE)

☎ 06 95 29 80 64

## DÉCOUVERTE DE L'AVIRON

CLUB DE L'AVIRON DE VICHY

Samedis 13 et 20 septembre

de 10h à 12h

📍 AVIRON DE VICHY

☎ 07 50 85 87 86

## ART EN MOUVEMENT



DOMINIQUE ET SYLVAIN

en partenariat avec la médiathèque VL

26 septembre : Les sources

24 octobre : Les installations sportives

28 novembre : Les kiosques

📍 MÉDIATHÈQUE VALÉRY-LARBAUD

☎ 04 70 58 42 50

## DÉCOUVERTE ZUMBA FITNESS

SOLUFORME

Lundi 22 septembre de 19h15 à 20h00

📍 GYMNASÉ SÉVIGNÉ

☎ 06 09 40 71 63

## DÉCOUVERTE JUDO

JUDO CLUB VBV

Mardi 23 septembre de 19h à 21h

📍 DOJO DU PARC  
OMNISPORTS AURA

☎ 06 84 62 70 15

## DÉCOUVERTE TENNIS SANTÉ

SPORTING VICHY BELLERIVE TENNIS

Samedi 11 octobre

Sessions d'1h entre 10h et 12h

📍 TENNIS PADEL – BELLERIVE

☎ 07 86 76 05 50

## 📍 SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE -GYMSAFELY

Samedi 27 septembre de 9h30 à 11h30

📍 BORD ALLIER / SALLE DE SPORT

☎ 06 19 70 66 27

## JIU-JITSU BRÉSILIEN

JUDO CLUB VBV

Dimanche 12 octobre de 10h à 12h

📍 DOJO DU PARC  
OMNISPORTS AURA

☎ 06 84 62 70 15

## 📍 DÉCOUVERTE TRIATHLON SANTÉ VICHY TRIATHLON

Lundi 29 septembre de 10h30 à 11h30

📍 PARC OMNISPORTS

☎ 06 22 62 26 03

## COURSE D'ORIENTATION

CARINE + PÔLE ACTIVITÉS

PLEINE NATURE

Mercredi 12 novembre à 14h

📍 PARKING ESPACE DU PARC, RDV  
SUR PLACE

## INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE : VITALITÉ, POSTURE, ÉNERGIE

SPORT NATURE SANTÉ

Mardi 30 septembre de 15h00 à 16h00

📍 PARKING PALAIS DU LAC,  
BELLERIVE-SUR-ALLIER

☎ 06 30 69 65 28

## ESCRIME POUR TOUS !

LE FLEURET NOMADE

Mardi 23 septembre, mercredi 15  
octobre et jeudi 13 novembre

📍 SALLE DE LA MUTUALITÉ

☎ 06 02 54 65 39

## DÉCOUVERTE STRONG HIT

SOLUFORME

Jeudi 2 octobre de 18h15 à 19h15

📍 GYMNASÉ SÉVIGNÉ

☎ 06 09 40 71 63

## INITIATION AU KAYAK DE RIVIÈRE

CANOÛ-KAYAK

CLUB DE VICHY

Les samedis 13

et 27 septembre puis

11 octobre de 14h à 18h

📍 PARC OMNISPORTS DE VICHY  
BASE PAS'SPORT

☎ 06 31 02 22 30

## DÉCOUVERTE DE LA RANDO

PÉDESTRE - VICHY RANDO

Les mardis 7, 14, 21 et 28 octobre  
à 14h00

📍 LIEU PRÉCISÉ À L'INSCRIPTION

☎ 06 86 55 19 32

## DÉCOUVERTE DE LA VOILE ET DU PADDLE

CLUB NAUTIQUE DE VICHY

Samedi 13 septembre  
de 14h à 15h30

📍 CLUB NAUTIQUE  
(LA ROTONDE)

☎ 04 70 98 73 55

## DÉCOUVERTE DU TIR À L'ARC

ARCHERS DE VICHY

Les samedis 11 octobre & 8 novembre  
de 10h à 12h

📍 GYMNASÉ JULES FERRY

☎ 06 62 42 82 31



# CONSEILS SANTÉ / CONFÉRENCES / BILANS

## CONFÉRENCES : PÔLE NUTRITION SANTÉ

*VY RESORT THERMAL*

**LES MATIÈRES GRASSES : MODE  
D'EMPLOIS** : 24 septembre à 14h

**L'ÉQUILIBRE DANS MON ASSIETTE** :  
1er octobre à 14h

**DANS LA JUNGLE DES GLUCIDES** :  
8 octobre à 14h

**LES CHAMPIONS À METTRE AUX  
MÉNUS** : 22 octobre à 14h

 **ENQUÊTE SUR LES ÉTIQUETTES** :  
5 novembre à 14h

 **THERMES CALLOU**  
 **INSCRIPTION À L'ACCUEIL**

**PARLONS SANTÉ,  
LE CAFÉ DES SENIORS**  
*CLS – VICHY COMMUNAUTÉ*

**VIELLISSEMENT & ORGANES NOBLES**  
Vendredi 26 septembre de 9h30 à 11h30

**ORGANES DES SENS**  
Vendredi 17 octobre de 9h30 à 11h30

 **NUTRITION & DÉPISTAGE DENTAIRE**  
Vendredi 7 novembre de 9h30 à 11h30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE & PRÉVENTION**  
Vendredi 21 novembre de 9h30 à  
11h30

 **MAISON DES  
ASSOCIATIONS**  
 **04 70 97 18 50**

## CONFÉRENCE : SPORT ET SANTÉ MENTALE

*CDOS 03*

Jeudi 9 octobre à 18h30

 **SALLE DE LA MUTUALITÉ**  
 **07 62 74 72 75**

## DIAGNOFORM POCKET – ÉVALUER SA FORME

*CAP FORM SENIOR*

Jeudi 2 octobre  
de 9h à 12h

 **CENTRE SOCIAL RENÉ BARJAVEL**  
 **04 70 97 18 50**

## REPER'ÂGE VVA – ÉVALUER SA FORME, BIEN VIEILLIR

*CPTS VICHY VAL D'ALLIER*

 **SELON LIEU D'HABITATION**  
 **SUR RDV AU 06 81 79 95 64**

## TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

*MAISON SPORT SANTÉ DU CREPS*

Mercredi 18 novembre de 9h30 à 11h30

 **CREPS**  
 **04 70 59 53 39**

 **NUTRITION & DÉPISTAGE DENTAIRE**  
Vendredi 7 novembre de 9h30 à 11h30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE & PRÉVENTION**  
Vendredi 21 novembre de 9h30 à  
11h30

 **MAISON DES  
ASSOCIATIONS**  
 **04 70 97 18 50**



## PROGRAMME D'ANIMATIONS SENIORS DU CCAS :

**CONFERENCE SUR LE BIEN-ÊTRE**  
25 septembre à 14h

**CONFÉRENCE SUR LA MÉMOIRE**  
2 octobre à 14h

**PRÉSENTATION DU PROGRAMME  
ÉQUILIBRE** - 3 octobre à 15h

**CONFÉRENCE GESTUELLE**  
« Quand je serai grande, je serai vieille »  
23 octobre à 14h

**CONFÉRENCE « Traverser l'absence,  
cheminer avec la vie »**  
13 novembre à 14h

 **CCAS DE VICHY**  
 **04 70 97 18 50**

## PROGRAMME CCAS COMPLET



# LES ACTIONS DU BUS MOBIL'SANTÉ



**PERMANENCE MÉDICALE  
VICHY LA PAUSERIE**  
Jeudi 11 septembre de 9h30 à 12h00

**JOURNÉE "FAITES LE QUARTIER"**  
ANEF MSD PLACE J. EPINAT VICHY  
Dimanche 21 septembre

**PERMANENCE MÉDICALE  
VICHY LA PAUSERIE**  
Jeudi 9 octobre de 9h30 à 12h

**PERMANENCE MÉDICALE VICHY  
CENTRE SOCIAL BARJAVEL**  
Jeudi 11 décembre de 9h30 à 12h

**BUS MOBIL'SANTÉ**  
 **06 28 59 54 99**



The background of the page is a white oval shape centered on a background of repeating 'VICHY VITALITÉ' logos. The logos are arranged in a pattern that follows the curve of the oval. The logos on the left side of the oval are orange, and the logos on the right side are blue. The central text is in blue.

# VICHY

PATRIMOINE MONDIAL

Si vous souhaitez devenir partenaire  
Vichy Vitalité vous pouvez nous  
contacter par mail :

[sport@vichy-communaute.fr](mailto:sport@vichy-communaute.fr)