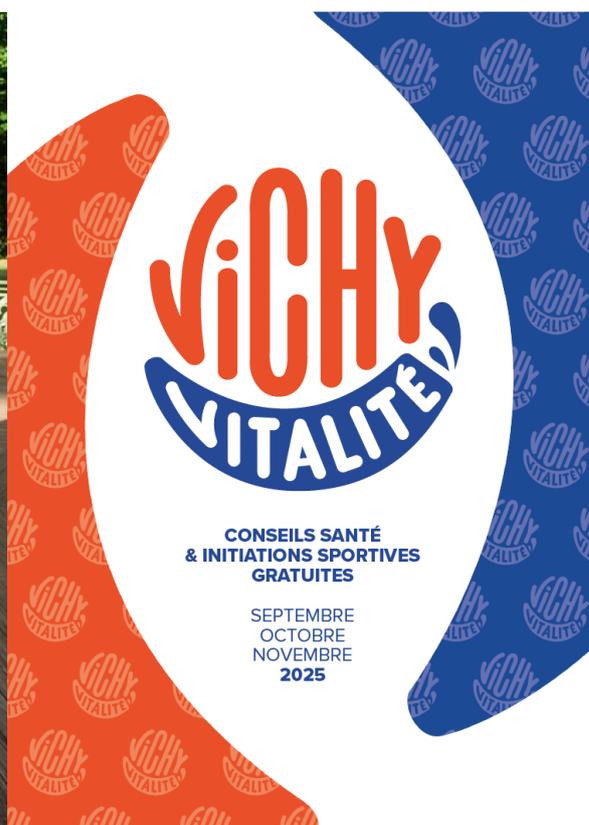


# SPORT SANTÉ

## Nouveau programme **VICHY VITALITÉ** *au service de la santé et du bien-être*



**A la rentrée 2025, la Ville de Vichy met en place un nouveau programme appelé *Vichy Vitalité* pour permettre aux Vichyssois de se (re)mettre au sport, pratiquer régulièrement une activité physique et adopter un mode de vie plus actif.**

**Grâce à la mobilisation des clubs sportifs et des partenaires, ce sont plus de 100 activités sportives ou animations qui sont proposées entre le 8 septembre et le 29 novembre.**

**Un programme, des conseils et une philosophie de vie à retrouver dans le guide trimestriel *Vichy Vitalité* !**

En France, l'espérance de vie est élevée (85,7 ans pour les femmes et 80 ans pour les hommes), mais l'espérance de vie en bonne santé reste nettement plus courte (65,2 ans pour les femmes et 63,7 ans pour les hommes – Insee, Eurostat 2024).

Bouger régulièrement contribue à prolonger les années de vie en bonne santé. C'est pourquoi il est nécessaire de transformer notre regard sur le vieillissement, afin d'encourager chacun à devenir acteur de sa santé et à adopter un mode de vie plus actif et plus équilibré.

**C'est dans ce contexte que la Ville de Vichy et ses partenaires lancent *Vichy Vitalité*, destiné à encourager les Vichyssois à adopter des habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé.**

Lauréat de l'édition 2025 de l'appel à projets Impact 2024, porté par l'Agence Nationale du Sport, le CNOSF et le CPSF, le programme bénéficie d'une reconnaissance nationale, qui conforte son ambition : faire de l'activité physique un levier de santé publique, de prévention et d'inclusion sociale.

A travers un programme varié et adapté, ***Vichy Vitalité*** s'adresse à public adulte et senior\*, en quête de bien-être... et offre à chacun l'opportunité de découvrir des disciplines sportives, de bénéficier de conseils santé (nutrition, prévention...) mais aussi de tester sa condition physique, etc.

\* en complément des ateliers et animations seniors proposés par le CCAS

## **Pour promouvoir un mode de vie sain et actif, ce programme s'articule autour de 3 axes**

### **1. Renforcer et valoriser l'offre sportive locale**

Les associations sportives vichyssoises sont au cœur du dispositif : elles proposent des initiations gratuites pour faire découvrir leurs disciplines et inciter à une pratique régulière.

*Pour les accompagner dans cet objectif, la Ville proposera des formations, des outils concrets et des temps d'échange.*

### **2. Mobiliser les partenaires du bien-être et de la santé**

Vichy Vitalité s'appuie sur un réseau de partenaires sociaux, économiques et de santé, en lien avec le **Contrat Local de Santé (CLS)** et le **CCAS de Vichy**. L'objectif : renforcer les actions de prévention, promouvoir les bonnes pratiques et toucher les publics les plus éloignés de l'activité physique.

*Parmi les initiatives phares figure le programme « Prenons l'âge du bon côté », déployé dans le cadre d'un appel à manifestation d'intérêt lancé par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA). Destiné aux plus de 60 ans vivant à domicile, il combine activité physique adaptée, conseils nutritionnels et renforcement du lien social.*

*Ce programme repose sur :*

- *l'intervention d'équipes de professionnels formés (CDOS 03, Vy Resort Thermal & Spa, diététiciennes libérales),*
- *un cycle de 12 séances collectives et individuelles,*
- *des outils pour pratiquer en autonomie,*
- *un accompagnement personnalisé dans un cadre convivial.*

*En parallèle, la collaboration avec la **CPTS Vichy Val d'Allier** et le **CCAS de Vichy** favorise le repérage précoce des fragilités, la lutte contre l'isolement et la mise en place d'un modèle duplicable à l'échelle nationale.*

### **3. Valoriser et diffuser les bonnes pratiques**

Pour inciter chacun à intégrer l'activité physique dans son quotidien, les **Ambassadeurs Vichy Vitalité** partagent leurs expériences et inspirent les habitants.

- *Anne, trait d'union entre clubs et habitants (Club de l'Aviron de Vichy). Installée à Vichy depuis deux ans, Anne a choisi de mettre son expérience dans le sport et le loisir au service des autres. Convaincue des bienfaits de l'activité physique, elle sera présente tout au long des initiations Vichy Vitalité pour accueillir, accompagner et encourager les participants. Son rôle : rapprocher les habitants des clubs et inciter chacun à franchir le pas vers une pratique adaptée et conviviale.*
- *Dominique et Sylvain, avec « Art en mouvement » à la Médiathèque Valéry Larbaud. Ce cycle original associe marche à pied et création artistique. Guidés par Dominique et Sylvain, les participants exploreront Vichy au fil de balades thématiques (sources, installations sportives, kiosques, lieux historiques). Chaque sortie sera une invitation à observer, dessiner, écrire ou photographier, afin de mêler activité physique, créativité et partage. Le projet aboutira à une exposition collective durant l'été 2026.*

# Un programme trimestriel largement diffusé

Toutes ces initiatives sont regroupées dans un programme trimestriel, associant conseils de prévention et initiations sportives. Il est diffusé largement, en version papier et numérique, via les supports de la Ville (*agenda en ligne, réseaux sociaux, magazine « C'est à Vichy »*) et grâce au relais actif des clubs et des partenaires sociaux, santé et économiques.

## PROGRAMME SEPTEMBRE – NOVEMBRE 2025

**Sur inscription préalable par téléphone** – Nombre de places limité

**Moments conviviaux, conseils santé, découverte, pratique sportive...**

### LUNDI 8 SEPTEMBRE

- à 9h30 avec VICHY RANDO : Découverte de la rando santé  
*Rdv selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32
- de 18h à 19h30 avec le RACING CLUB VICHY ATHLETISME : Découverte de la marche nordique  
*au Parc Omnisports*  
Renseignements et inscriptions au 06 06 76 10 75

### MARDI 9 SEPTEMBRE

- de 12h15 à 13h45 avec le RACING CLUB VICHY ATHLETISME : Découverte de la marche nordique  
*au Parc Omnisports*  
Renseignements et inscriptions au 06 06 76 10 75

### MERCREDI 10 SEPTEMBRE

- de 14h à 16h avec le RC VICHY RUGBY : Découverte Rugby sans contact  
*au Stade Tir aux Pigeons à Bellerive sur Allier*  
Renseignements et inscriptions au 06 43 96 14 45  
De 8 à 60 ans – tenue de sport

### JEUDI 11 SEPTEMBRE

- à 9h avec Vichy Rando : Découverte de la rando pédestre  
*Rdv selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32
- de 9h à 11h30 avec le RACING CLUB VICHY ATHLETISME : Découverte de la marche nordique  
*au Parc Omnisports*  
Renseignements et inscriptions au 06 06 76 10 75

### SAMEDI 13 SEPTEMBRE

- de 9h à 10h30 avec le RACING CLUB VICHY ATHLETISME : Découverte de la marche nordique  
*au Parc Omnisports*  
Renseignements et inscriptions au 06 06 76 10 75
- 10h - 11h avec la SAVATE BOXE VICHY : Découverte Savate Boxe  
*50 rue de Venise*  
Renseignements et inscriptions au 06 52 88 27 98  
Adultes
- de 10h à 12h avec le CLUB DE L'AVIRON DE VICHY : Découverte de l'aviron  
*à l'Aviron de Vichy (1-3 avenue de la Croix St Martin)*  
Renseignements et inscriptions au 07 50 85 87 86  
Adultes - Tenue de sport adaptée à la pratique (près du corps, baskets) et à la météo (lunettes, casquette...).
- de 13h30 à 18h avec le CLUB NAUTIQUE DE VICHY : Découverte de la pratique du ski nautique ou wake  
*au Club nautique (la Rotonde)*  
Renseignements et inscriptions au 06 95 29 80 64  
Tout public
- de 14h à 18h avec le CANOË-KAYAK CLUB DE VICHY : Initiation au kayak de rivière.  
*au Parc Omnisports de Vichy rdv à la base du Pass'sport*  
Renseignements et inscriptions au 06 31 02 22 30  
A partir de 15 ans – Tous niveaux – prérequis : savoir nager
- de 14h à 15h30 avec le CLUB NAUTIQUE DE VICHY : Découverte de la pratique de la voile et du paddle  
*au Club nautique (la Rotonde)*  
Renseignements et inscriptions au 04 70 98 73 55  
Tout public

#### **DIMANCHE 14 SEPTEMBRE**

- de 13h30 à 18h avec le CLUB NAUTIQUE DE VICHY : Découverte de la pratique du ski nautique ou wake au Club nautique (la Rotonde)  
Renseignements et inscriptions au 06 95 29 80 64  
Tout public

#### **LUNDI 15 SEPTEMBRE**

- à 9h30 avec VICHY RANDO : Découverte de la rando santé  
*Rdv renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### **JEUDI 18 SEPTEMBRE**

- à 9h avec VICHY RANDO : Découverte de la rando pédestre  
*Rdv renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### **SAMEDI 20 SEPTEMBRE**

- de 10h à 12h avec le CLUB DE L'AVIRON DE VICHY : Découverte de l'aviron à l'Aviron de Vichy (1-3 avenue de la Croix St Martin)  
Renseignements et inscriptions au 07 50 85 87 86  
Adultes - Tenue de sport adaptée à la pratique (près du corps, baskets) et à la météo (lunettes, casquette...).
- de 10h à 12h et de 14h à 16h avec GOLF SPORTING CLUB DE VICHY : journées portes ouvertes au Golf du Sporting  
Renseignements et inscriptions au 04 70 32 39 11
- de 12h à 13h avec SURYA AUVERGNE : Découverte du Yoga  
16 rue Couturier  
Renseignements et inscriptions au 06 04 13 51 08  
Tous public – cours Débutants
- de 16h à 17h et de 18h à 19h avec SURYA AUVERGNE : Journées Portes ouvertes  
16 rue Couturier  
Renseignements et inscriptions au 06 04 13 51 08  
Tout public - Tous niveaux

#### **DIMANCHE 21 SEPTEMBRE**

- de 10h à 12h et de 14h à 16h avec le GOLF SPORTING CLUB DE VICHY : découverte du golf au Golf du Sporting Club  
Renseignements et inscriptions au 04 70 32 39 11

#### **LUNDI 22 SEPTEMBRE**

- à 9h30 avec VICHY RANDO : Découverte de la rando santé  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32
- de 19h15 à 20h avec SOLUFORME : Découverte Zumba Fitness au Gymnase Sévigné  
Renseignements et inscriptions au 06 09 40 71 63  
De 18 à 70 ans - Tenue confortable (legging, tee shirt, baskets..)

#### **MARDI 23 SEPTEMBRE**

- de 16h à 18h avec LE FLEURET NOMADE : Escrime pour tous ! à la Salle de la Mutualité  
Renseignements et inscriptions au 06 02 54 65 39  
Tout public, seniors, femmes, aidants, etc.
- de 19h à 21h avec le JUDO CLUB VBV : Découverte du judo Au Dojo du Parc Omnisports  
Renseignements et inscriptions au 06 84 62 70 15  
Ados et adultes

#### **MERCREDI 24 SEPTEMBRE**

- à 14h avec VY RESORT THERMAL : Conférence « Les matières grasses : mode d'emploi » Aux Thermes Callou  
Renseignements et inscriptions à l'accueil des Thermes  
Tout public
- à 14h avec LA SALLE DE CELIA : Initiation Pilates  
5 Rue Grangier  
Renseignements et inscriptions au 06 01 48 34 17  
Tout public

#### **JEUDI 25 SEPTEMBRE**

- à 9h avec VICHY RANDO : Découverte de la rando pédestre  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### **VENDREDI 26 SEPTEMBRE**

- de 9h30 à 11h30 avec le CLS - Parlons Santé avec les Dr Hodée & Voiteulier : Vieillessement & organes nobles  
à la Maison des associations  
Renseignements et inscriptions au 04 70 97 18 50
- de 13h30 à 16h30 avec Dominique et Sylvain, Ambassadeurs Vichy Vitalité ART EN MOUVEMENT : « Les sources »  
à la Médiathèque Valery-Larbaud  
Renseignements et inscriptions au 04 70 58 42 50

#### **SAMEDI 27 SEPTEMBRE**

- de 9h30 à 11h30 avec GYMSAFELY : Séance de renforcement musculaire  
sur les Bords Allier/ salle de sport  
Renseignements et inscriptions au 06 19 70 66 27  
Tout public
- de 12h à 13h avec SURYA AUVERGNE : Découverte du Yoga  
16 rue Couturier  
Renseignements et inscriptions au 06 04 13 51 08  
Tout public – Cours Débutants
- de 14h à 18h avec le CANOË-KAYAK CLUB DE VICHY : Initiation au kayak de rivière.  
Au Parc omnisports - Rdv à la base du Pass'sport.  
Renseignements et inscriptions au 06 31 02 22 30  
+ de 15ans - Tous les niveaux – Impératif savoir nager

#### **LUNDI 29 SEPTEMBRE**

- à 9h30 avec VICHY RANDO : Découverte de la rando santé  
Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32
- de 10h30 à 11h30 avec VICHY TRIATHLON : Découverte Triathlon Santé (vélo et tapis de course connectés...)  
au Parc Omnisports - Vestiaire Pro - Centre International de Séjour  
Renseignements et inscriptions au 06 22 62 26 03  
Personne en reprise d'activité, sédentaire ou ayant des pathologies - Tenue de sport, serviette, gourde

#### **MARDI 30 SEPTEMBRE**

- de 15h à 16h avec SPORT NATURE SANTE : Initiation à la marche nordique : vitalité, posture, énergie.  
au Parc Omnisports - Parking Palais du Lac  
Renseignements et inscriptions au 06 30 69 65 28  
Adultes - Bâtons fournis - Tenue de sport et baskets recommandées.

#### **MERCREDI 1 OCTOBRE**

- à 14h avec VY RESORT THERMAL : Conférence « L'équilibre dans mon assiette »  
aux Thermes Callou  
Renseignements et inscriptions à l'accueil des Thermes  
Tout public

#### **JEUDI 2 OCTOBRE**

- de 9h à 10h avec SPORT NATURE SANTE : Découverte du Stretching Postural : posture, tonicité et équilibre.  
à la Salle La Parenthèse - 61 Bd Carnot  
Renseignements et inscriptions au 06 30 69 65 28  
Adultes - Accessible à tous - Tenue confortable et tapis de sol.
- de 9h à 12h avec CAP FORM'SENIOR – CCAS : Diagnoform Pocket pour évaluer sa forme  
au Centre social René Barjavel  
Renseignements et inscriptions au 04 70 97 18 50  
+ de 60 ans
- de 18h15 à 19h15 avec SOLUFORME : Découverte Strong Hit (cardio tonique en musique)  
au Gymnase Sévigné  
Renseignements et inscriptions au 06 09 40 71 63  
Adultes, ado - Tenue de sport, baskets

#### **SAMEDI 4 OCTOBRE**

- de 16h à 17h et de 18h à 19h avec SURYA AUVERGNE : Journées Portes ouvertes  
16 rue Couturier  
Renseignements et inscriptions au 06 04 13 51 08  
Tous public – Cours tous niveaux

#### **LUNDI 6 OCTOBRE**

- à 9h30 avec VICHY RANDO : Découverte de la rando santé  
Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32
- à 16h30 avec RHIZOME YOGA : Yoga pour tous  
7 rue Porte Verrier  
Renseignements et inscriptions au 06 99 22 86 04
- de 18h à 19h30 avec le RACING CLUB VICHY ATHLETISME : Découverte de la marche nordique  
au Parc Omnisports  
Renseignements et inscriptions au 06 06 76 10 75

#### MARDI 7 OCTOBRE

- de 11h à 14h avec URSULA YOGA BIEN-ETRE : Grand rassemblement Yoga bien-être  
*Rdv au Parc des Sources*  
Tout public
- de 12h15 à 13h45 avec le RACING CLUB VICHY ATHLETISME : Découverte de la marche nordique  
*au Parc Omnisports*  
Renseignements et inscriptions au 06 06 76 10 75
- à 14h avec VICHY RANDO : Découverte de la rando pédestre  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### MERCREDI 8 OCTOBRE

- à 14h avec VY RESORT THERMAL : Conférence « Dans la jungle des glucides »  
*aux Thermes Callou*  
Renseignements et inscriptions à l'accueil des Thermes  
Tout public

#### JEUDI 9 OCTOBRE

- de 9h à 11h30 avec le RACING CLUB VICHY ATHLETISME : Découverte de la marche nordique  
*au Parc Omnisports*  
Renseignements et inscriptions au 06 06 76 10 75
- à 18h30 avec le CDOS 03 : Sport et santé mental  
*à la Maison de la Mutualité*  
Renseignements et inscriptions au 07 62 74 72 75  
Tout public

#### VENDREDI 10 OCTOBRE 2025

- de 9h30 à 11h30 avec le CLS - PARLONS SANTE avec les Dr Hodée et Voitellier : Parlons Santé - Organes des sens  
*à la Maison des associations*  
Renseignements et inscriptions au 04 70 97 18 50
- de 10h à 11h avec CAP FORM'SENIOR : Séances de Pilates  
*à la Maison des associations*  
Renseignements et inscriptions sur <https://www.njuko.net/seancescapform2025/register/126593>  
+ de 60 ans
- à 17h avec RHIZOME YOGA : Yoga pour tous  
*7 rue Porte Verrier*  
Renseignements et inscriptions au 06 99 22 86 04

#### SAMEDI 11 OCTOBRE 2025

- de 9h à 10h30 avec le RACING CLUB VICHY ATHLETISME : Découverte de la marche nordique  
*au Parc Omnisports*  
Renseignements et inscriptions au 06 06 76 10 75
- de 10h à 11h et de 11h à 12h avec le SPORTING VICHY BELLERIVE TENNIS : Découverte du tennis santé  
*au Sporting Vichy Bellerive Tennis Padel*  
Renseignements et inscriptions au 07 86 76 05 50  
Tout public - Tenue de sport avec basket (running interdit)
- de 10h à 12h avec les ARCHERS DE VICHY : Découverte du tir à l'arc  
*au Gymnase Jules Ferry*  
Renseignements et inscriptions au 06 02 34 07 73  
+ 7 ans
- de 14h à 18h avec le CANOË-KAYAK CLUB DE VICHY : Initiation au kayak de rivière.  
*au Parc omnisports - rdv base du Pass'sport*  
Renseignements et inscriptions au 06 31 02 22 30  
+ de 15 ans - Tous les niveaux – Prérequis : savoir nager

#### DIMANCHE 12 OCTOBRE

- de 10h à 12h avec le JUDO CLUB VBV : Découverte Jiu-jitsu brésilien  
*au Dojo du Parc omnisports*  
Renseignements et inscriptions au 06 84 62 70 15  
+ de 16 ans
- de 10h à 12h et de 14h à 16h avec SPORTING GOLF VICHY : journées portes ouvertes  
*au Golf du Sporting*  
Renseignements et inscriptions au 04 70 32 39 11
- de 16h à 17h et de 17h30 à 18h30 avec SURYA AUVERGNE : Découverte du Yoga  
*16 rue Couturier*  
Renseignements et inscriptions au 06 04 13 51 08  
Tout public – Cours Tous niveaux

#### LUNDI 13 OCTOBRE

- à 9h30 avec VICHY RANDO : Découverte de la rando santé  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32
- à 16h30 avec RHIZOME YOGA : Yoga pour tous  
*7 rue Porte Verrier*  
Renseignements et inscriptions au 06 99 22 86 04

#### MARDI 14 OCTOBRE

- à 14h avec VICHY RANDO : Découverte de la rando pédestre  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### MERCREDI 15 OCTOBRE

- de 9h à 12h avec LE FLEURET NOMADE : Escrime pour tous !  
*à la Salle de la Mutualité*  
Renseignements et inscriptions au 06 02 54 65 39  
Tout public, seniors, femmes, aidants, etc.

#### VENREDI 17 OCTOBRE

- de 10h à 11h avec CAP FORM'SENIOR : Séances de Stretching / Yoga  
*à la Maison des associations*  
Renseignements et inscriptions sur <https://www.njuko.net/seancescapform2025/register/126593>  
+ de 60 ans
- à 17h avec RHIZOME YOGA : Yoga pour tous  
*7 rue Porte Verrier*  
Renseignements et inscriptions au 06 99 22 86 04

#### LUNDI 20 OCTOBRE

- à 9h30 avec VICHY RANDO : Découverte de la rando santé  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### MARDI 21 OCTOBRE

- à 14h avec VICHY RANDO : Découverte de la rando pédestre  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### MERCREDI 22 OCTOBRE

- à 14h avec VY RESORT THERMAL : Conférence « Les champignons à mettre aux menus »  
*aux Thermes Callou*  
Renseignements et inscriptions à l'accueil des Thermes  
Tout public

#### VENREDI 24 OCTOBRE

- de 13h30 à 16h30 avec Dominique et Sylvain, Ambassadeurs Vichy Vitalité - ART EN MOUVEMENT : « Les installations sportives »  
*à la Médiathèque Valery-Larbaud*  
Renseignements et inscriptions au 04 70 58 42 50

#### LUNDI 27 OCTOBRE

- à 9h30 avec VICHY RANDO : Découverte de la rando santé  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### MARDI 28 OCTOBRE

- à 14h avec VICHY RANDO : Découverte de la rando pédestre  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### LUNDI 3 NOVEMBRE

- à 9h30 avec VICHY RANDO : Découverte de la rando santé  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32
- de 18h à 19h30 avec le RACING CLUB VICHY ATHLETISME : Découverte de la marche nordique  
*au Parc Omnisports*  
Renseignements et inscriptions au 06 06 76 10 75

#### MARDI 4 NOVEMBRE

- de 12h15 à 13h45 avec le RACING CLUB VICHY ATHLETISME : Découverte de la marche nordique  
*au Parc Omnisports*  
Renseignements et inscriptions au 06 06 76 10 75

#### MERCREDI 5 NOVEMBRE

- à 14h avec VY RESORT THERMAL : Conférence « Enquête sur les étiquettes »  
*Aux Thermes Callou*  
Renseignements et inscriptions à l'accueil des Thermes  
Tout public

#### JEUDI 6 NOVEMBRE

- à 9h avec VICHY RANDO : Découverte de la rando pédestre  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32
- de 9h à 11h30 avec le RACING CLUB VICHY ATHLETISME : Découverte de la marche nordique  
*au Parc Omnisports*  
Renseignements et inscriptions au 06 06 76 10 75

#### VENREDI 7 NOVEMBRE

- De 9h30 à 11h30 avec le CLS - PARLONS SANTE avec Mme Guillot nutritionniste : Nutrition & dépistage dentaire  
*à la Maison des associations*  
Renseignements et inscriptions au 04 70 97 18 50

#### SAMEDI 8 NOVEMBRE

- de 9h à 10h30 avec le RACING CLUB VICHY ATHLETISME : Découverte de la marche nordique  
*au Parc Omnisports*  
Renseignements et inscriptions au 06 06 76 10 75
- De 10h à 12h avec les ARCHERS DE VICHY : Découverte du tir à l'arc  
*au Gymnase Jules Ferry*  
Renseignements et inscriptions au 06 02 34 07 73  
+ de 7 ans
- de 10h à 12h et de 14h à 16h avec SPORTING GOLF VICHY : découverte du golf  
*au Golf du Sporting*  
Renseignements et inscriptions au 04 70 32 39 11
- de 9h à 10h30 avec le RACING CLUB VICHY ATHLETISME : Découverte de la marche nordique  
*au Parc Omnisports*  
Renseignements et inscriptions au 06 06 76 10 75
- De 12h à 13h avec SURYA AUVERGNE : Découverte du Yoga  
*16 rue Couturier*  
Renseignements et inscriptions au 06 04 13 51 08  
Tout public - Débutants

#### LUNDI 10 NOVEMBRE

- à 9h30 avec VICHY RANDO : Découverte de la rando santé  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### MERCREDI 12 NOVEMBRE

- 14h avec Carine et le POLE ACTIVITES DE PLEINE NATURE Ambassadeurs Vichy Vitalité : Découverte du parcours de course d'orientation du Parc omnisports  
*au Parc Omnisports – Parking de l'Espace du Parc*  
Tout public

#### JEUDI 13 NOVEMBRE

- à 9h avec VICHY RANDO : Découverte de la rando pédestre  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32
- de 9h à 12h avec LE FLEURET NOMADE : Escrime pour tous !  
*à la Salle de la Mutualité*  
Renseignements et inscriptions au 06 02 54 65 39  
Tout public seniors, femmes, aidants, etc.

#### VENREDI 14 NOVEMBRE

- de 10h à 11h avec CAP FORM'SENIOR : Séances de Pilates  
*A la Maison des associations*  
Renseignements et inscriptions sur <https://www.njuko.net/seancescapform2025/register/126593>  
+ de 60 ans

#### SAMEDI 15 NOVEMBRE

- de 12h à 13h avec SURYA AUVERGNE : Découvertes du Yoga  
*16 rue Couturier*  
Renseignements et inscriptions au 06 04 13 51 08  
Tout public - Débutants

#### LUNDI 17 NOVEMBRE

- à 9h30 avec VICHY RANDO : Découverte de la rando santé  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### MARDI 18 NOVEMBRE

- de 9h30 à 11h30 avec la MAISON SPORT SANTE (MSS) DU CREPS : Test de condition physique  
*au CREPS*  
Renseignements et inscriptions au 04 70 59 53 39

#### JEUDI 20 NOVEMBRE

- à 9h avec VICHY RANDO : Découverte de la rando pédestre  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### VENDREDI 21 NOVEMBRE

- 9h30 - 11h30 avec le CLS - PARLONS SANTE avec la Maison Sport Santé du CREPS : Activité physique & prévention  
*A la Maison des associations*  
Renseignements et inscriptions au 04 70 97 18 50
- De 10h à 11h avec CAP FORM'SENIOR : Séances de Stretching / Yoga  
*A la Maison des associations*  
Renseignements et inscriptions sur <https://www.njuko.net/seancescapform2025/register/126593>  
+ de 60 ans

#### LUNDI 24 NOVEMBRE

- à 9h30 avec VICHY RANDO : Découverte de la rando santé  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### JEUDI 27 NOVEMBRE

- à 9h avec VICHY RANDO : Découverte de la rando pédestre  
*Rdv : selon renseignements fournis à l'inscription*  
Renseignements et inscriptions au 06 86 55 19 32

#### VENDREDI 28 NOVEMBRE

- de 13h30 à 16h30 avec Dominique et Sylvain, Ambassadeurs Vichy Vitalité : ART EN MOUVEMENT : « Les kiosques »  
*A la Médiathèque Valéry-Larbaud*  
Renseignements et inscriptions au 04 70 58 42 50

#### SAMEDI 29 NOVEMBRE

- de 17h à 18h30 avec SURYA AUVERGNE : Découvertes Yoga  
*16 rue Couturier à Vichy*  
Renseignements et inscriptions au 06 04 13 51 08  
Tout public - Tous niveaux



#### ENTRE LE 10 SEPTEMBRE ET LE 29 NOVEMBRE

- 1 séance de Fitness à GIGAFIT BELLERIVE :  
*Inscriptions au 04 70 41 30 41*  
*Tout public*

## ET AUSSI

#### REPER'AGE VVA - CPTS

- avec la CPTS (Communauté professionnelle territoriale de Santé) : Évaluer sa forme, bien vieillir (parce que bien vieillir, ça se prépare !)  
*Sur rdv au 06 81 79 95 64*

#### ACTIONS DU BUS MOBIL'SANTE

- *jeudis 11 septembre et 9 octobre (à la Pauserie) et 11 décembre (au Centre social Barjavel) de 9h30 à 12h : Permanence médicale*
- *dimanche 21 septembre : Journée « Faites le quartier » à l'ANEF MSD place Jean Epinat*  
*BUS MOBIL'SANTÉ 06 28 59 54 99*

#### ATELIERS SENIORS

- *Activités physiques, apaisantes et bien-être*  
*Sur <https://www.ville-vichy.fr/mon-quotidien/solidarite-et-sante/bien-veillir/>*

#### CONFERENCES GRATUITES DU CCAS

- *jeudi 25 septembre à 14h : conférence sur le bien-être*
- *jeudi 2 octobre à 14h : conférence sur la mémoire*
- *vendredi 3 octobre à 15h : présentation du Programme Équilibre*
- *jeudi 23 octobre à 14h : conférence gestuelle « Quand je serai grande, je serai vieille »*
- *jeudi 13 novembre à 14h : conférence « Traverser l'absence, cheminer avec la vie »*  
*CCAS DE VICHY 04 70 97 18 50*