



**CONSEILS SANTÉ
& INITIATIONS SPORTIVES
GRATUITES**

**SEPTEMBRE > DÉCEMBRE
2026**

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.

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.

Les clubs se réservent le droit de limiter le nombre de séances gratuites par disciplines.

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES, PARTICIPEZ AUX REN- DEZ VOUS VICHY VITALITÉ !

+ D'INFOS



Si vous souhaitez devenir partenaire Vichy Vitalité vous pouvez nous contacter par mail : sport@vichy-communaute.fr



Impression : Ville de Vichy
Mise en page et graphisme :
Ugo Pigeon - Ville de Vichy
Photographie :
Laurence Plancke, Yann Allaix,
Lydie Grammauta - Ville de Vichy
Soulshine Studio
Jérôme Mondière
Ne pas jeter sur la voie publique

BOUGER RESPIRER SOURIRE

LE CITY-LAB 2 : LA RECHERCHE AU SERVICE DES HABITANTS

avec Mathieu BIRON, coordinateur du City-Lab de Vichy.

Comment mieux vieillir et préserver son autonomie ? Quel rôle jouent l'activité physique, l'alimentation ou le thermalisme sur notre santé ?

Né d'un partenariat entre Vichy Communauté et l'Université Clermont Auvergne, le City-Lab 2 (2024-2027) rapproche chercheurs et habitants autour de deux thèmes : le bien-vieillir et le thermalisme. Grâce à une démarche participative, les habitants contribuent directement aux études afin d'imaginer de nouvelles solutions de prévention et d'éclairer les décisions publiques.

« Depuis 2024, je m'investis avec enthousiasme sur le territoire de Vichy Communauté pour créer des passerelles entre la recherche, les habitants et les acteurs locaux. »

RETROUVEZ LES ÉTUDES EN COURS DANS LA RUBRIQUE «CONSEILS SANTÉ»

L'ART EN MOUVEMENT : QUAND LA MARCHÉ DEVIENT CRÉATION

avec Dominique et Sylvain

Dominique Joly et Sylvain Bouquet, ambassadeurs Vichy Vitalité et animateurs à Vichy Rando, invitent à découvrir Vichy en marchant, observant et créant. En partenariat avec la médiathèque Valéry-Larbaud, chaque balade mêle activité physique, patrimoine et créativité : dessin, photo, vidéo ou récit permettent aux participants de partager leur regard sur la ville et de créer ensemble un carnet de voyage.

📍 De 13h30 à 16h30 au départ de la médiathèque Valéry Larbaud, Gratuit (15 personnes maximum)
Inscription au 04 70 58 42 50

LES THÈMES DU TRIMESTRE :

- 9 octobre : Les thermes
- 13 novembre : Les vieux bistrots
- 11 décembre : Les vitraux.





NUTRI'SCHOOL : SPÉCIALISTE DE LA PRÉVENTION PAR LA NUTRITION

Le Dr Linda Belabed, docteure en nutrition humaine et diététicienne-nutritionniste, accompagne particuliers, entreprises et collectivités vers une alimentation plus saine, pratique et accessible.

Avec NUTRI'SCHOOL, elle mène également des actions de prévention et d'éducation nutritionnelle auprès des enfants et des familles. Prochainement, l'association proposera avec des partenaires locaux des ateliers autour de l'équilibre alimentaire, ouverts aux familles, futurs parents, femmes enceintes et jeunes parents.

i Plus d'informations : www.nutrischool.fr
Facebook : NUTRI'SCHOOL
Instagram : @nutrischool03

SUR LES RÉSEAUX

VICHY SOCIAL RUN

Le Vichy Social Run est un groupe de course à pied sans objectif de vitesse, où la passion du running se prolonge après l'effort autour d'un moment convivial.



VICHYSOCIALRUN

APÉRUN VICHYFOODIES

Retrouvez les Apérún Vichyfoodies une fois par mois. Rendez-vous pour un départ à 19h15 pour 5km de course à pied, allure blablarun. Et partageons un verre de convivialité au bar du lieu de rendez-vous.



VICHYFOODIES



© Clémentine Monnet



VICHY
foodies

LES RENDEZ- VOUS VICHY VITALITÉ

SPORT DIVERS & FITNESS

KRAVMAGA

LE TEMPLE DU SPORT

Les jeudis 3 et 10 septembre
de 18h30 à 19h30

Les lundis 7 et 14 septembre
de 18h30 à 19h30

📍 **LE TEMPLE DU SPORT,
8 RUE GAUDRY**

☎ **06 60 10 75 91**

PARCOURS ATHLÉTIQUE LUDIQUE

RACING CLUB DE VICHY FOOTBALL

Le mercredi 9 septembre de 14h à 16h

📍 **TERRAIN 10, PARC OMNISPORTS**

☎ **06 59 13 24 95**

INITIATION AU KAYAK D'EAU VIVE SUR LE BASSIN ARTIFICIEL

CANOË-KAYAK CLUB DE VICHY

Les samedis 19 et 26 septembre et le
10 octobre de 14h à 17h

📍 **PARKING MINI-BOLIDES,
PARC OMNISPORTS**

☎ **06 31 02 22 30**

BUNGY PUMP

SOLUFORME

Le lundi 21 septembre de 10h45 à 11h30

📍 **SALLE POLYVALENTE
DU COMPLEXE DE LA MUTUALITÉ**
☎ **06 09 40 71 63**

JEUX D'ÉCHECS TOUT NIVEAU

CERCLE DES ÉCHECS DE VICHY

Les mercredis 23 septembre,
21 octobre, 25 novembre, 16 décembre
de 14h15 à 17h15

📍 **SALLE DE JEUX
3 BOULEVARD DES ROMAINS**
☎ **06 83 82 34 63**

GARETS GYM VOLONTAIRE

📍 **SALLE POLYVALENTE DES GARETS**
☎ **06 84 21 23 02**

ZUMBA

Les mercredis 23 et 30 septembre, 7 et
14 octobre, 4, 18 et 25 novembre, 2, 9
et 16 décembre de 18h15 à 19h

FITNESS

Les lundis 21 et 28 septembre,
5 et 12 octobre,
2, 9, 16, 23 et 30 novembre,
7 et 14 décembre de 19h à 20h

Ainsi que les mercredis 23 et 30
septembre, 7 et 14 octobre,
4, 18 et 25 novembre,
2, 9 et 16 décembre de 19h à 20h

DÉCOUVERTE DU TENNIS DE TABLE

*SPORTS LAÏQUES VICHY TENNIS DE
TABLE*

Les samedis 26 septembre, 31 octobre,
28 novembre de 10h30 à 12h

📍 **GYMNASE DES CÉLESTINS,
AVENUE DU MARÉCHAL JOFFRE**
☎ **06 79 81 61 93**

CLUB NAUTIQUE DE VICHY

📍 BASE NAUTIQUE, BOULEVARD
DE LATTRE DE TASSIGNY

☎ 06 77 81 41 92

INITIATION STAND UP PADDLE

Le samedi 26 septembre de 9h à 12h

INITIATION VOILE

Le samedi 26 septembre de 9h à 12h

ZUMBA

SOLUFORME

Le mercredi 30 septembre de 19h15
à 20h

📍 GYMNASÉ SÉVIGNÉ

☎ 06 09 40 71 63

DÉCOUVERTE FIT VOLLEY

VOLLEYBALL DISTRICT VICHYSOIS

Les jeudis 8 octobre, 19 novembre
de 19h à 20h30

📍 GYMNASÉ ALBERT LONDRES

BOULEVARD DU 8 MAI 1945,
CUSSET

☎ 06 64 29 11 64

VÉLO DÉCOUVERTE DE LA VOIE VERTE

CLUB CYCLO DH VICHY

Le mardi 13 octobre de 14h à 16h

📍 LA ROTONDE - BOULEVARD DE
LATTRE DE TASSIGNY, VICHY

☎ 06 48 36 90 59

DÉCOUVERTE PÊCHE SPORTIVE

LA GOUJONNIÈRE VICHY

Le samedi 17 octobre de 10h à 12h

📍 TOUR DES JUGES

PARC OMNISPORTS

☎ 06 40 19 35 01

SAVATE POUR TOUS

SAVATE BOXE VICHY

Le samedi 10 octobre,
7 et 21 novembre
et les 5 et 12 décembre
de 10h à 11h30

📍 SALLE DE BOXE,
50 RUE DE VENISE

☎ 06 52 88 27 98

VITA'CIRQUE

LUNE DE CIRQUE

Les samedis 24 et 31 octobre
de 16h à 17h30

Le dimanche 20 décembre
de 16h à 17h30

📍 PARC DU SOLEIL
AVENUE DE FRANCE

☎ 07 82 71 60 79

CARDIO / RENFO / STRETCH

LA SALLE DE CÉLIA

Le vendredi 6 novembre à 11h30

📍 5 RUE GRANGIER

☎ 06 01 48 34 17

INAUGURATION DU CLUB

AVIRON

Le samedi 12 septembre de 10h à 14h
Initiations gratuites !

📍 3 AVENUE DE LA CROIX
SAINT-MARTIN



DÉCOUVERTE DE L'ESCRIME SANTÉ SOCIÉTÉ D'ESCRIME DE VICHY

- **Les lundis de 18h30 à 20h**
Les 7, 14, 21 et 28 septembre, 5, 12, 19 et 26 octobre, 2, 9, 16, 23 et 30 novembre, 7, 14, 21 et 28 décembre
- **Les mercredis de 18h30 à 20h**
2, 9, 16, 23 et 30 septembre, 7, 14, 21 et 28 octobre, 4, 11, 18 et 25 novembre, 2, 9, 16, 23 et 30 décembre
- **Les jeudis de 18h30 à 20h**
Les 3, 10, 17 et 24 septembre, 1, 8, 15, 22 et 29 octobre, 5, 12, 19 et 26 novembre, 3, 10, 17, 24 et 31 décembre

📍 **SALLE D'ARMES
DU PARC OMNISPORTS**
☎ **06 27 02 19 50**

ESCRIME POUR TOUS LE FLEURET NOMADE

- **Les mardis de 16h à 18h**
Les 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 septembre, 6, 13, 20 et 27 octobre, 3, 10, 17 et 24 novembre, 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 décembre
- **Les mercredis de 9h à 12h**
Les 2, 9, 16, 23 et 30 septembre, 7, 14, 21 et 28 octobre, 4, 11, 18 et 25 novembre, 2, 9, 16, 23 et 30 décembre
- **Les jeudis de 9h à 12h**
Les 3, 10, 17 et 24 septembre, 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 octobre, 5, 12, 19 et 26 novembre, 3, 10, 17, 24 et 31 décembre

📍 **MAISON DE LA MUTUALITÉ**
☎ **06 02 54 65 39**

DÉCOUVERTE DU BRIDGE CLUB DE BRIDGE LE CARLTON Les jeudis 17 septembre et 15 octobre à 17h

📍 **28 RUE DU PRÉSIDENT WILSON**
☎ **06 72 83 69 31**

DÉCOUVERTE DU GOLF SPORTING GOLF VICHY Les dimanches 20 septembre, 11 octobre, 15 novembre et 13 décembre de 10h à 12h

📍 **5 ALLÉE GEORGES BAUGNIES
BELLERIVE-SUR-ALLIER**
☎ **04 70 32 39 11**

SPORTING VICHY BELLERIVE TENNIS 📍 **BELLERIVE-SUR-ALLIER** ☎ **06 47 13 52 17**

DÉCOUVERTE DU TENNIS SANTÉ Les samedis 10, 17, 24 et 31 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre, 5, 12, 19 et 26 décembre de 10h à 11h

DÉCOUVERTE DU PADEL Les mardis 6, 13, 20 et 27 octobre, 3, 10, 17 et 24 novembre, 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 décembre de 10h à 11h

STADE AQUATIQUE VICHY COMMUNAUTÉ 📍 **2 CHEMIN DES CHABANNES BASSES BELLERIVE-SUR-ALLIER** ☎ **04 70 96 57 64**

AQUABIKE Les samedis 19 et 26 septembre, 3, 10, 17, 24 et 31 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre, 5, 12 et 19 décembre

de 9h à 9h45 et de 11h15 à 12h
AQUAFITNESS
Les samedis 19 et 26 septembre,
3, 10, 17, 24 et 31 octobre,
7, 14, 21 et 28 novembre,
5, 12 et 19 décembre de 10h à 10h45

VICHY VAL D'ALLIER NATATION

📍 44 AVENUE DE L'EUROPE
CUSSET
☎ 06 07 77 20 61

AQUAGYM, AQUAPALME
Les lundis 7, 14, 21 et 28 septembre,
5, 12, 19 et 26 octobre,
2, 9, 16, 23 et 30 novembre,
7, 14, 21 et 28 décembre de 9h15 à 10h

NAGER, FORME, SANTÉ VICHY
Les samedis 5, 12, 19 et 26 septembre,
3, 10, 17, 24 et 31 octobre,
7, 14, 21 et 28 novembre

YOGA GYM PILATES

YOGA AU POINT DU JOUR
– DÔME YOGA
VALÉRIE LAURENT
Le mardi 29 septembre de 7h à 8h
📍 PARC DU KIOSQUE DES BOURINS
☎ 06 63 61 39 16

LE YOGA DE NIL HAHOUTOFF
– DÔME YOGA
VALÉRIE LAURENT
Le jeudi 8 octobre de 12h30 à 13h30
📍 22 PASSAGE CLEMENCEAU
☎ 06 63 61 39 16

PILATES BALLON
SOLUFORME
Le lundi 5 octobre de 17h30 à 18h15
📍 GYMNASÉ SÉVIGNÉ
☎ 06 09 40 71 63

RHIZOME YOGA

📍 7 RUE PORTE VERRIER, VICHY

YOGA POUR TOUS
Le lundi 16 novembre de 18h à 19h15

YOGA DOUX
Le vendredi 20 novembre de 17h20
à 18h20 et les vendredis 11 et 18
décembre à 17h10

YOGA SUR CHAISE
Le vendredi 20 novembre
de 10h à 11h15
📍 22 PASSAGE CLEMENCEAU

GARETS GYM VOLONTAIRE

📍 SALLE POLYVALENTE DES GARETS
☎ 06 84 21 23 02

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN
Les 21 et 28 septembre,
5 et 12 octobre,
2, 9, 16, 23 et 30 novembre,
7 et 13 décembre
de 12h30 à 13h30

GYM DOUCE
Les mardis 22 et 29 septembre,
6 et 13 octobre,
3, 10, 17 et 24 novembre,
1^{er}, 8 et 15 décembre de 9h à 10h

GYM DYNAMIQUE
Les jeudis 24 septembre,
1^{er}, 8 et 15 octobre,
5, 12, 19 et 26 novembre,
3, 10 et 17 décembre
de 10h à 11h

SURYA AUVERGNE

☎ 06 04 13 51 08
YOGA DÉBUTANTS
Les samedis 19 et 26 septembre,
3 et 10 octobre de 11h15 à 12h15
📍 16 RUE COUTURIE

LA SALLE DE CÉLIA

☎ 06 01 48 34 17

PILATES PRÉNATAL

Le jeudi 1 octobre à 14h30

📍 LA SALLE DE CÉLIA

PILATES AVEC SWISS BALL

Le vendredi 2 octobre à 11h30

📍 5 RUE GRANGIER

PILATES FEMMES ENCEINTES

Le mercredi 14 octobre à 10h30

📍 LA SALLE DE CÉLIA

URSULA YOGA BIEN-ÊTRE

☎ 06 95 30 66 46

MÉDITATION AU RYTHME DES SON

Le vendredi 25 septembre
de 18h15 à 19h30

📍 DEVANT LE GRAND
ÉTABLISSEMENT THERMAL

VINYASA YOGA

Le lundi 21 septembre
de 19h10 à 20h15

📍 14 RUE FLEURY (IFMK)
et le vendredi 16 octobre
de 12h30 à 13h30

📍 61 BD CARNOT

VINYASA YOGA – ACCUEILLIR LE CHANGEMENT D'HEURE

Le dimanche 25 octobre
de 16h30 à 18h

📍 ESPLANADE DU PALAIS DU LAC



DÉCOUVERTE SURYASHTANGA YOGA

SURYA AUVERGNE

Les mardis 15, 22 et 29 septembre,
6 octobre de 18h30 à 19h30

📍 61 BOULEVARD CARNOT

☎ 06 04 13 51 08

Salle « La Parenthèse » au 1er étage

MARCHE RANDONNÉE

VICHY RANDO

RANDO SANTÉ (4 KM)

Les lundis 7, 14, 21 et 28 septembre,
5, 12, 19 et 26 octobre,
2, 9, 16, 23 et 30 novembre,
7, 14, 21 et 28 décembre à 9h30.

MINI RANDO (8 KM)

Les jeudis 3, 10, 17 et 24 septembre,
1^{er}, 8, 15, 22 et 29 octobre,
5, 12, 19 et 26 novembre,
3, 10, 17, 24 et 31 décembre à 9h.



Informations
sur vichyrando.org

☎ 06 86 55 19 32

INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

RACING CLUB DE VICHY ATHLÉTISME

Les mardis 8 et 22 septembre,
13 et 27 octobre et 3 novembre de 14h
à 15h.

📍 LA ROTONDE, VICHY

☎ 06 30 58 90 05



CONSEILS SANTÉ CONFÉRENCES BILAN

CONFÉRENCES : PÔLE NUTRITION SANTÉ

VY RESORT THERMAL

📍 THERMES CALLOU, VICHY
☎ 04 70 97 18 50

Marion et Marlène, diététiciennes aux thermes Callou vous proposent des conférences participatives gratuites :

QUIZ : TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR L'ALIMENTATION

- Le mardi 1er septembre de 11h à 12h
- Le mercredi 2 septembre de 14h30 à 15h30
- Le mardi 22 septembre de 11h à 12h
- Le mercredi 23 septembre de 14h30 à 15h30
- Le mardi 13 octobre de 11h à 12h
- Le mercredi 14 octobre de 14h30 à 15h30

MATIÈRES GRASSES : FAITES LES BONS CHOIX

- Le mardi 15 septembre de 11h à 12h
- Le mercredi 16 septembre de 14h30 à 15h30
- Le mardi 6 octobre de 11h à 12h
- Le mercredi 7 octobre de 14h30 à 15h30
- Le mardi 27 octobre de 11h à 12h
- Le mercredi 28 octobre de 14h30 à 15h30

DANS LA JUNGLE DES GLUCIDES

- Le mardi 8 septembre de 11h à 12h
- Le mercredi 9 septembre de 14h30 à 15h30
- Le mardi 29 septembre de 11h à 12h
- Le mercredi 30 septembre de 14h30 à 15h30
- Le mardi 20 octobre de 11h à 12h
- Le mercredi 21 octobre de 14h30 à 15h30

APPRENDRE À CUISINER DES RECETTES « PLEINE SANTÉ »

Atelier nutrition santé tous les jeudis
10h ou 14h

Participation : 25€

Inscription sur place avant la veille de l'atelier.

CONFÉRENCES DU CCAS DE VICHY

CONFÉRENCE SUR LA MÉMOIRE :
comprendre et mieux appréhender les enjeux de la démarche de prévention santé pour la mémoire.

📍 CCAS de Vichy

Jeudi 1er octobre 2026 à 14h

**CONFÉRENCE « GYMNASTIQUE
CÉRÉBRALE POUR ÊTRE BIEN DANS
SON CORPS ET DANS SA TÊTE »**

📍 Maison des associations de Vichy

Jeudi 8 octobre de 15h à 16h30

CONFÉRENCE SUR LE BIEN-ÊTRE :

mieux comprendre les mécanismes psychologiques qui sous-tendent nos émotions. Appréhender l'importance de la vie sociale pour la santé.

📍 Centre social René-Barjavel

Lundi 14 septembre 2026 à 14h30

RENSEIGNEMENTS
ET INSCRIPTIONS
PÔLE ANIMATIONS
SENIORS

☎ 04 70 97 18 50

Programme complet :



REPER'AGE VVA – ÉVALUER SA FORME, BIEN VIEILLIR

**CPTS VICHY VAL
D'ALLIER**

Vous avez plus de 55 ans et vous vous posez des questions sur la façon de bien vieillir ? Vous constatez une évolution de votre poids, une mémoire un peu plus fragile ou une baisse de votre activité physique ? Vous souhaitez en savoir plus sur les dispositifs existants pour vous accompagner sur le territoire ? La CPTS VVA peut vous proposer un entretien de repérage de fragilités pour faire le point en toute sérénité et vous accompagner.

i Sur rendez-vous selon le lieu d'habitation, renseignements au 06 86 18 71 81

**prenons l'âge »
du bon côté**

Des ateliers près de chez vous
pour continuer à faire ce que vous aimez

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION
PRÉ-INSCRIPTIONS

Retrouvez-nous pour découvrir comment l'activité physique et une alimentation adaptée ont un impact positif sur votre santé.
Au programme : des échanges personnalisés et des activités pratiques dans un environnement convivial et encadré par des experts.

Pour plus d'informations et pour vous préinscrire,

contactez le CCAS
04 70 97 18 50 ou
ccas@ville-vichy.fr

CITY-LAB 2 : LA RECHERCHE

SOUTENIR LE BIEN- VIEILLIR PAR LA RECHERCHE !

Vous avez entre 55 et 75 ans et vous souhaitez contribuer à la recherche sur le bien-vieillir ? Venez découvrir le projet Part'AGE lors d'une réunion d'information près de chez vous ! Avec l'âge, notre corps évolue et nos besoins nutritionnels aussi. Pourtant, nous ne réagissons pas tous de la même manière à notre alimentation et à notre mode de vie.

C'est tout l'enjeu du projet Part'AGE, porté par l'Unité de Nutrition Humaine (Université Clermont Auvergne-INRAE) et le Gérontopôle Auvergne-Rhône-Alpes, avec le soutien de la Région Auvergne-Rhône-Alpes et du City-Lab de Vichy. L'objectif : mieux comprendre la diversité des situations pour contribuer, demain, à développer des actions de prévention et des conseils nutritionnels plus personnalisés et adaptés à chacun.

RÉUNIONS D'INFORMATION :

- **Mardi 15 septembre 2026 à 18h30**
Bellerive-sur-Allier (CREPS)
- **Jeudi 17 septembre 2026 à 17h30**
Le Mayet-de-Montagne
- **Mardi 22 septembre 2026 à 10h30**
Vichy (Thermes Callou)
- **Mardi 22 septembre 2026 à 18h30**
Vendat (Salle socioculturelle)
- **Jeudi 24 septembre 2026 à 17h30**
Saint-Germain-des-Fossés (Espace culturel Fernand-Raynaud)
- **Lundi 28 septembre 2026 à 17h30**
Saint-Yorre

i Inscription obligatoire par téléphone au 07 65 15 06 27 ou par mail à mathieu.biron@uca.fr

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PERTE DE POIDS DE NOUVELLES PISTES DE RECHERCHE

Les projets HYPOXHIIT et HYPOXFAT, dirigés par le Pr Nathalie Boisseau (laboratoire AME2P), évaluent les effets d'un entraînement physique par intervalles (HIIT) réalisé avec un apport réduit en oxygène, comparé à un entraînement classique.

Après une première étude menée auprès d'adultes en surpoids, les chercheurs recrutent désormais des habitants de plus de 55 ans afin d'étudier les bénéfices de cette méthode chez les seniors.

Chaque participant suit un programme de trois mois et reçoit une indemnisation à l'issue de sa participation. Ces travaux pourraient contribuer à développer de nouvelles approches pour accompagner la prise en charge de l'obésité chez les personnes âgées.

Pour HYPOXFAT, étude sur 3 mois à raison de 3 fois/semaine :

- Être âgé de 50 à 75 ans
- Homme ou femme ménopausée
- Résident du territoire de Vichy Communauté
- IMC entre 25 et 35
- Non fumeur

📞 Numéro de téléphone pour participer : 07 82 17 02 82
Gratification de 150 euros 60-70 ans.

BIEN VIEILLIR : AGIR SUR LA MOBILITÉ CORPORELLE

Pour prévenir la perte d'autonomie, une plateforme dédiée à l'exploration de la mobilité des seniors a ouvert ses portes au CREPS en septembre 2025. Si vous avez plus de 55 ans et que vous ressentez une gêne corporelle dans les activités de la vie courante, venez bénéficier d'un suivi personnalisé avec des tests cliniques et une évaluation de la qualité de vie. La plateforme mobilité vous offre également un suivi annuel sur quatre ans.

📍 CREPS
Auvergne-Rhône-Alpes Vichy
☎ 04 70 59 53 39

PARTICIPEZ À UNE ENQUÊTE SUR LA LONGÉVITÉ À VICHY !

Afin de mieux comprendre les déterminants de la longévité à Vichy, le City Lab recherche des volontaires pour participer à une enquête portant sur l'activité physique, la sédentarité, la perception de la santé et le bien-être.

Nous recherchons des participants dans les tranches d'âge suivantes : 30-40 ans, 40-50 ans, 50-60 ans,

📍 Intéressé(e) ? Faites-vous connaître au 07 65 15 06 27.

LES ÉVÈNEMENTS VICHY VITALITÉ

MA PAUSE YOGA SUR CHAISE

LÉA - SURYA AUVERGNE

« Souffler, bouger et repartir plus léger. »

Fort du succès de la première édition, Léa vous propose une nouvelle séance découverte de yoga sur chaise.

Une pratique douce et accessible à tous, idéale pour retrouver souplesse, équilibre et bien-être, le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Un moment pour respirer et se reconnecter à soi :

**Le lundi 5 octobre
de 10h30 à 11h30**

**📍 Inscription conseillée
par SMS au 06 04 13 51 08**

« TROUVER L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR PAR LA PRATIQUE DU YOGA »

**📍 Le dimanche 18 octobre
Hall des Sources
de 10h30 à 11h30
Séance tous niveaux
sur inscription**



YOGA ET ART, LA SÉRÉNITÉ EN PARTAGE !

EVA DREANO RHIZOME

Musée des Arts d'Afrique et d'Asie
Dimanche 27 septembre, à 15h

SÉANCE DE YOGA DOUX (YIN) EN MUSIQUE

Yoga fait de postures au sol, tenues entre 2 et 10 min. A l'origine de cette discipline, la médecine traditionnelle chinoise et l'acupression. Il est question de méridien et de nettoyage de canaux énergétiques. Résultat : un apaisement intense du corps et du mental.

CONFÉRENCE YOGA ET ART, LA SÉRÉNITÉ EN PARTAGE !

L'art, à l'origine, retranscrivait les idées, les croyances et les émotions des hommes. Mais finalement l'art invite à la méditation que l'on soit artiste ou public.

📍 SUR INSCRIPTION*

**Gratuit pour la conférence et la
séance de yoga
Tarif réduit pour accéder
au musée :
3€ (au lieu de 5€)**



LES MATINÉES BIEN-ÊTRE À L'OPÉRA

Dans le cadre exceptionnel de l'Opéra de Vichy, profitez de deux matinées gratuites pour prendre soin de vous, découvrir les bienfaits de l'activité physique et explorer les liens entre nutrition, santé et bien-être.

MATINÉE N°1 : COMPRENDRE SES ENVIES DE SUCRE ET RETROUVER L'ÉQUILIBRE !

Mercredi 21 octobre (vacances scolaires)

Au cours de cette matinée, découvrez les mécanismes qui influencent notre équilibre physique et émotionnel tout en profitant d'une pratique corporelle douce et accessible à tous.

SUR INSCRIPTION*

9h : Yoga Doux avec Camille (Ose yoga)
10h : Conférence : Le sucre et nos émotions par le Dr. Linda Belabed
11h : Pilates avec Sophie (Soluforme)

MATINÉE N°2 : NUTRITION, DÉTENTE ET VITALITÉ AU QUOTIDIEN

Lundi 30 novembre

Cette seconde matinée vous propose d'explorer les clés d'une vitalité durable grâce à des conseils nutritionnels simples et à des pratiques favorisant la détente, la récupération et le mieux-être.

SUR INSCRIPTION*

Avec Mélanie (Yogamov)
9h : Yoga doux
10h : Atelier nutrition et vitalité
11h : relaxation

PAUSE BIEN-ÊTRE SUR LA SCÈNE DE L'OPÉRA :

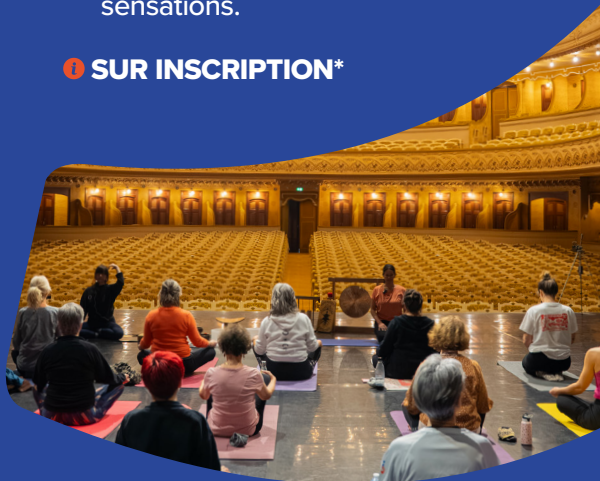
- **MERCREDI 21 OCTOBRE (12H30 – 13H30)** Avec Camille Fabre (Ose Yoga)

Offrez-vous une parenthèse de détente et de ressourcement dans le cadre exceptionnel de l'Opéra de Vichy.

- **LUNDI 30 NOVEMBRE (12H30 – 13H30)** Avec Mélanie (Yogamove)

Offrez-vous une parenthèse ressourçant au cœur de votre journée grâce à une séance de yoga dynamique et postural pour réveiller le corps, gagner en vitalité et se reconnecter à ses sensations.

SUR INSCRIPTION*



INSCRIPTIONS
EN LIGNE**



City-Lab

Programme "Bien-vieillir"

Plateforme d'exploration de la mobilité

Vous avez + de 55 ans ?

Venez
bénéficier d'un
test complet et
gratuit de votre
mobilité et de
votre qualité
de vie.

Vous ressentez une gêne dans les
activités de la vie courante et/ou dans
la pratique d'une activité physique.



INSCRIPTIONS

CREPS

Auvergne-Rhône-Alpes

— Vichy

04 70 59 53 39