

*Des activités gratuites pour bouger tout l'été,
dans la bonne humeur et à votre rythme !*

► **Gym douce**

Une pratique accessible à tous pour améliorer souplesse, posture et bien-être.

► **Renforcement musculaire**

Tonifiez votre corps et gagnez en endurance grâce à cette activité complète, ouverte à tous les niveaux.

► **Marches du matin**

Balades conviviales dans les parcs et sur les berges de l'Allier, entre sport doux et découverte du patrimoine naturel.

► **Pilates**

Renforcement en profondeur, contrôle et respiration : une discipline complète pour un corps équilibré.

► **Cardio-training**

Bougez, transpirez, respirez ! Une activité pleine d'énergie pour booster votre forme.

► **Marches du soir**

Plus dynamiques, ces marches peuvent intégrer de petits exercices de tonification.

► **Zumba®**

Danse, cardio et bonne humeur au rendez-vous ! Cours assurés par Vanessa jusqu'au 20 août.
En avant-première, cours de Zumba® lundi 30 juin à 19h30.



*La participation aux activités se fait sous la responsabilité de chacun.
Merci d'évaluer vos capacités physiques avant de participer.*

En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.

Scannez ce QR Code et retrouvez tout le programme



PLAGE DES CÉLESTINS

DU 30 JUIN
AU 30 AOÛT
2025

Été Vitalité

- LE PROGRAMME -





Été Vitalité, c'est une variété d'activités sportives gratuites pour votre bien-être et votre plaisir. Sur la plage des Célestins, **Eliott** (en juillet) et **Aurore** (en août) animeront les séances, ils seront reconnaissables à leur t-shirt.

Votre bien-être est notre priorité !

Le petit +

L'association « **Le Fleuret Nomade** » proposera une initiation à l'escrime !

Du 8 juillet au 28 août de 18h30 à 20h

Kiosque du Parc des Bourrins

Le petit +

Venez assister à une animation de lutte sur un praticable posé sur l'eau avec le comité AURA

Le 9 juillet de 10h à 12h et de 13h à 17h

Plage des Célestins

ACTIVITÉS PHYSIQUES GRATUITES

Le planning

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
9h00	Gym douce	Gym douce	Gym douce	Gym douce	Gym douce	Gym douce	
10h00	Renforcement musculaire	Marche	Renforcement musculaire	Marche	Renforcement musculaire	Renforcement musculaire	
11h00							
11h30							
12h00	[Grey bar]						
18h30	Marche dynamique		Pilâtes	Marche dynamique		Pilâtes	
19h30			Escrime Animé par «Le Fleuret Nomade»			Escrime Animé par «Le Fleuret Nomade»	Marche dynamique
19h45		Zumba*	Cardio-training		Zumba*	Cardio-training	
20h15							
20h30							