



**CONSEILS SANTÉ
& INITIATIONS SPORTIVES
GRATUITES**

**JANVIER
FÉVRIER
MARS
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.



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



BOUGER RESPIRER SOURIRE

Ils s'appellent Hélène, Clémence, Carine, Léa, Ursula, Marjorie, Dominique, Sylvain, Pierre, Méline et Jonathan. Tous partagent une même envie : faire découvrir le sport autrement, comme une source d'énergie, de lien et de bien-être. À travers leurs pratiques, ils nous rappellent qu'il suffit parfois de bouger un peu, de respirer, d'essayer... pour se sentir mieux, ensemble !



MARCHE NORDIQUE avec HÉLÈNE CHAUVAT RCV ATHLÉTISME

« Je suis Hélène, éducatrice sportive. La marche nordique, c'est bien plus qu'une balade : on améliore son souffle, sa coordination, sa posture. » À chaque séance, on respire, on se redresse, on retrouve de l'énergie. « À la fin, les gens me disent : on se sent vivant, on se tient plus droit ! » Ambiance conviviale et sportive : marcher, c'est aussi partager.

📍 STADE DU PARC OMNISPORTS

(séances d'essai possibles)

☎ 06 30 58 90 05

PADEL avec CLÉMENCE SABATIER SPORTING CLUB VICHY BELLERIVE TENNIS

« Moi, c'est Clémence, prof de padel. Ce sport, c'est du plaisir pur ! » Un jeu complet et accessible qui fait travailler le corps et détend l'esprit. « Mes élèves ressortent toujours avec le sourire, et c'est ça le but du sport. » Débutants ou confirmés, chacun trouve sa place et progresse à son rythme.

📍 SPORTING CLUB BELLERIVE

Cours et initiations toute l'année

☎ 07 86 76 05 50



FIT VOLLEY avec CARINE CROZIER VOLLEYBALL DISTRICT VICHYSOIS

« Le Fit Volley, c'est un moment entre femmes, sans pression, juste le plaisir de bouger. » Un mélange de renforcement et de volley loisir, pour se défouler en douceur. « On vient comme on est, avec nos forces et notre bonne humeur ! ». Une pratique bienveillante, accessible à toutes, où l'on repart le sourire aux lèvres.

📍 GYMNASSE ALBERT LONDRES, les jeudis de 19h - 20h30

☎ 06 64 29 11 64



NATATION avec RÉMI DUGOUJON

VVA NATATION

« Je suis Rémi, entraîneur de natation depuis 15 ans.

L'eau, c'est ma passion et mon terrain de jeu ! »

La natation, l'aquagym ou encore l'aqua-training : autant de façons de bouger sans impact, en douceur, tout en renforçant son corps. « *Dans l'eau, on se sent porté, léger... C'est un vrai cocon de bien-être.* » Respiration, tonicité, sérénité : chaque séance apporte un apaisement physique et mental. Ambiance conviviale garantie, entre échanges, rires et entraide.

Activités aquatiques toute l'année

Renseignements sur www.vvanatation.fr

☎ 06 07 77 20 61



NOS COUPS DE CŒUR

VICHY SOCIAL RUN

Trois amis, Pierre, Méline et Jonathan ont créé un groupe de running convivial. « *Pas de chrono, pas de pression : on court ensemble, on découvre la ville autrement.* » Chaque sortie se termine par un moment partagé dans un commerce local.



VICHYSOCIALRUN



© Clémentine Monnet



APÉRUN VICHYFOODIES

De la bonne nourriture et de bons moments à travers des activités sportives ponctuées de découvertes des commerces gourmands vichysois.



VICHYFOODIES



VICHY
foodies

LES RENDEZ- VOUS VICHY VITALITÉ

SPORT DIVERS & FITNESS

HANDFIT

VICHY COMMUNAUTÉ HANDBALL

Le mercredi 4 février de 18h à 19h15
et le samedi 7 mars de 10h30 à 12h

📍 **GYMNASE ALICE MILLIAT, VICHY**
☎ **06 19 98 00 12**

SORTIE VÉLO SUR LA VOIE VERTE

CYCLO DENIÈRE HÔPITAL VICHY

Le mardi 3 février de 14h à 16h

📍 **PARKING DE LA ROTONDE DU LAC**
☎ **06 48 36 90 59**

DÉCOUVERTE DE LA SAVATE

SAVATE BOXE VICHY

Le samedi 17 janvier

et 28 février de 10h à 12h

📍 **GYMNASE SÉVIGNÉ – VICHY**
☎ **06 52 88 27 98**

DÉCOUVERTE DU RUGBY SANTÉ

RCV RUGBY

Le mercredi 18 mars de 14h à 15h

📍 **TIR AUX PIGEONS - RUE CLAUDE
DÉCLOITRE - BELLERIVE SUR ALLIER**
☎ **06 43 96 14 45**

AQUA TRAINING

VVA NATATION

Les mardis 13 janvier, 24 février
et 10 mars de 20h30 à 21h15

📍 **PISCINE DE CUSSET**
☎ **06 07 77 20 61**

AQUA GYM

VVA NATATION

Les lundis 12 janvier, 23 février
et 9 mars de 9h00 à 9h45

📍 **PISCINE DE CUSSET**
☎ **06 07 77 20 61**

NAGER / FORME / SANTÉ

VVA NATATION

Les samedis 17 janvier, 28 février et 14
mars de 12h45 à 13h45

📍 **PISCINE DE CUSSET**
☎ **06 07 77 20 61**

DANSES EN LIGNE (1ERS PAS)

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

VICHY-BELLERIVE

Le mardi 24 février de 15h30 à 16h30

📍 **SALLE POLYVALENTE, VICHY**
☎ **06 25 90 47 59**

LES MOMENTS SOLUFORME :

LE MERCREDI 14 JANVIER

- **DÉCOUVERTE CIRCL MOBILITY**
de 15h45 à 16h15
- **SELF DÉFENSE**
de 14h15 à 15h15
- **DÉCOUVERTE DU STRONG**
de 15h15 à 15h45
Le mercredi 14 janvier
📍 **PARC DU SOLEIL, VICHY**
- **DÉCOUVERTE DE LA ZUMBA**
de 20h à 20h30

📍 **GYMNASE SÉVIGNÉ LAFAYE
VICHY**
☎ **06 09 40 71 63**

DÉCOUVERTE FIT VOLLEY

VOLLEYBALL DISTRICT VICHYSOIS

Les jeudis 15 janvier, 5 février
et 5 mars de 19h à 20h30

📍 GYMNASSE ALBERT LONDRES,
CUSSET

☎ 06 64 29 11 64

DÉCOUVERTE DU GOLF

SPORTING GOLF VICHY

Le dimanche 18 janvier, 8 février
et 8 mars de 10h00 à 12h00

📍 5 ALLÉE GEORGES BAUGNIES
BELLERIVE SUR ALLIER

☎ 04 70 32 39 11

VÉLO POUR TOUS

CLUB CYCLO DENIÈRE HOPITAL VICHY

Le mardi 3 mars de 14h00 à 16h00

📍 PARKING DE LA ROTONDE DU LAC

☎ 06 48 36 90 59

DÉCOUVERTE DU TENNIS DE TABLE

SPORTS LAÏQUES VICHY

TENNIS DE TABLE

Les samedis 17 janvier, 26 février et 21
mars de 10h30 à 12h

📍 GYMNASSE DES CÉLESTINS, VICHY

☎ 06 79 81 61 93

DÉCOUVERTE DU TENNIS SANTÉ

SPORTING VICHY BELLERIVE TENNIS

Les samedis 24 janvier et 28 février
de 10h00 à 11h00

📍 SPORTING VICHY BELLERIVE
TENNIS PADEL, BELLERIVE-SUR-
ALLIER

☎ 07 86 76 05 50

DÉCOUVERTE DU PADEL

SPORTING VICHY BELLERIVE TENNIS

Les mardis 20 janvier et 24 février
de 10h à 11h

📍 2BIS AVENUE DE LA RÉPUBLIQUE
BELLERIVE SUR ALLIER

☎ 06 47 13 52 17

ESCRIME POUR TOUS

LE FLEURET NOMADE

Les jeudis 15 janvier et 29 janvier
de 9h à 12h

📍 SALLE DE LA MUTUALITÉ - VICHY

☎ 06 02 54 65 39

CONSEILS SANTÉ / CONFÉRENCES / BILAN

PARLONS SANTÉ LE CAFÉ DES SÉNIORS

AVEC LE CCAS DE VICHY, LE CLS
ET VICHY COMMUNAUTÉ

MÉMOIRE & VIEILLISSEMENT

Animé par le Dr Hodée (gériatre) suivie
d'un atelier mémoire. Le vendredi 19
décembre de 9h30 à 11h30.

STRESS, ANXIÉTÉ & SOMMEIL

Animé par par Mme Gourde
(psychologue) & Mme Taillard
(sophrologue). Le vendredi 9 janvier de
9h30 à 11h30.

📍 MAISON DES ASSOCIATIONS, VICHY

☎ 04 70 97 18 50

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

CCAS au 0470971850
ou ccas@ville-vichy.fr



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 RHONE ALPES**
☎ **04 70 59 53 39**

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

UCA
Université
Clermont
Auvergne

MAIRIE
COMMUNALITE

CREPS

Auvergne-Rhône-Alpes
1100



REPER'AGE VVA — ÉVALUER SA FORME, BIEN VIEILLIR CPTS VICHY VAL D'ALLIER

Le parcours REPER'AGE VVA s'appuie sur un programme innovant développé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour préserver le capital santé. Il a pour objectif d'identifier les fragilités, qu'elles soient naissantes ou déjà présentes, chez les personnes de plus de 55 ans.

Il repose sur un auto-questionnaire et un entretien d'environ 1h avec une infirmière formée, permettant d'évaluer l'état physique, psychologique et cognitif de chaque participant. À l'issue de cette évaluation, un plan personnalisé de santé est remis à chaque participant, proposant des actions concrètes et individualisées pour Bien Vieillir

- Marie Paput, infirmière référente du projet REPER'AGE VVA.-

📍 **Rendez-vous selon le lieu
d'habitation, renseignements au
06 86 18 71 81**

YOGA / GYM / PILATES

CROSSFIT & YOGA DÉTENTE

URSULA YOGA BIEN-ÊTRE

Le samedi 24 janvier de 10h30 à 12h

📍 38B RUE DE L'INDUSTRIE ZI VICHY.

CREUZIER LE VIEUX

☎ 09 73 65 25 48

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VICHY-BELLERIVE

GYMNASTIQUE DOUCE



Le mardi 10 mars de 14h45 à 15h45

📍 SALLE POLYVALENTE,

2 BOULEVARD DES ROMAINS, VICHY

☎ 06 25 90 47 59

GYMNASTIQUE DYNAMIQUE

Le mardi 24 mars de 18h à 19h

📍 GYMNASÉ SÉVIGNÉ LAFAYE, VICHY

☎ 06 25 90 47 59

GYMNASTIQUE PILATES

Le mardi 17 mars de 19h à 20h.

Pour les débutants/intermédiaires :

Le mardi 3 février de 19h à 20h

📍 GYMNASÉ SÉVIGNÉ LAFAYE, VICHY

☎ 06 25 90 47 59

GYMNASTIQUE PILATES

SOLUFORME

Le jeudi 15 janvier de 12h15 à 13h00

📍 SALLE DE GYMNASTIQUE,

2 BOULEVARD DE LA MUTUALITÉ

VICHY

☎ 06 25 90 47 59

YOGA SUR CHAISE

SURYA AUVERGNE

Le mardi 20 janvier de 10h à 11h

📍 LIEU COMMUNIQUÉ À

L'INSCRIPTION

☎ 06 04 13 51 08

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DES GARETS

- **FITNESS** : Les lundis de 19h à 20h et les mercredis de 19h à 20h
- **GYM D'ENTRETIEN** : les mardis de 9h à 10h et les jeudis de 10h à 11h
- **ZUMBA** : les mercredis de 18h15 à 19h
(2 cours maximum par personne)

📍 39 RUE DES GLYCINES VICHY

☎ 06 84 21 23 02

INITIATION AU YOGA

SURYA AUVERGNE

Les samedis 10 janvier, 17 janvier, 24 janvier, 28 février et 7 mars de 12h à 13h.

Séance découverte le samedi 17 janvier et le dimanche 29 mars de 16h à 17h.

📍 16 RUE COUTURIER, VICHY

☎ 06 04 13 51 08

SÉANCE DÉCOUVERTE YOGA

LA SALLE DE CÉLIA

Le mercredi 7 janvier de 16h à 17h

📍 5 RUE GRANGIER, VICHY

☎ 06 73 26 29 83

VINYASA YOGA DYNAMIQUE

URSULA YOGA BIEN-ÊTRE

Le vendredi 9 janvier de 12h30 à 13h30 et le dimanche 1 mars de 15h à 16h

📍 61 BOULEVARD CARNOT, VICHY

☎ 06 95 30 66 46

YOGA DOUX PRÉNATAL

GRAINE DE BONHEUR VICHY

Les vendredis 6 et 27 février de 10h à 11h15

📍 7 RUE VOLTAIRE, VICHY

☎ 06 34 61 16 20

YOGA PARENTS-ENFANTS (3 - 6 ANS)

SURYA AUVERGNE

Le dimanche 18 janvier de 14h à 14h45

📍 LIEU COMMUNIQUÉ À L'INSCRIPTION

☎ 06 04 13 51 08

MARCHE / RANDONNÉE

DÉCOUVERTE DE LA MARCHE NORDIQUE



RACING CLUB VICHY ATHLÉTISME

Les mardis 6 janvier et **3 février** ainsi
que le jeudi 8 janvier de 9h à 10h30.

📍 **STADE D'ATHLÉTISME,
PARC OMNISPORTS ENTRÉE B,
BELLERIVE-SUR-ALLIER**

☎ **06 30 58 90 05**

MARCHE NORDIQUE VICHYSOISE *RACING CLUB VICHY ATHLÉTISME*

Les mardis 6 janvier, 3 février et 3 mars
ainsi que les jeudis 8 janvier, 5 février
et 5 mars de 14h à 15h30.

📍 **7 RUE VOLTAIRE, VICHY**

☎ **06 30 58 90 05**

DÉCOUVERTE DE LA RANDO *VICHY RANDO*

RANDO SANTÉ (4KM)

Tous les lundis à 9h30

MINI RANDO (8KM)

Tous les jeudis à 9h00

(2 séances max/pers.)

📍 **LIEU PRÉCISÉ À L'INSCRIPTION**

☎ **06 86 55 19 32**



MARCHE NORDIQUE
avec **HÉLÈNE CHAUVAT**

RCV ATHLÉTISME

LES ÉVÈNEMENTS VICHY VITALITÉ

ART EN MOUVEMENT

DOMINIQUE & SYLVAIN

Une marche d'1h30, pour observer, créer et redécouvrir Vichy autrement.

« Marcher, observer, créer : un autre regard sur la ville. »

- 23 janvier : Les églises
- 20 février : Les palaces
- 20 mars : Les beaux arbres
- 17 avril : Les plages

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

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 :

**Mardi 10 février de 10h30 11h30 :
Yoga sur chaise – doux et accessible à tous.**

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



YOGA & RELAXATION SONORE AU CŒUR DU PATRIMOINE VICHYSOIS URSULA & MARJORIE

Entre mouvement, souffle et sons,
une parenthèse pour se recentrer.
« Du mouvement, du souffle et des
sons pour retrouver son équilibre. »

- Scène de l'Opéra : lundi 26
janvier de 12h à 14h
- Hall des Sources : samedi 28
février de 15h à 17h

Ursula Yoga :
06 95 30 66 46

🔴 Ouvert à tous
Inscription
obligatoire via la
billetterie en ligne :



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 - Ville
de Vichy



**2026
ET SI ON S'Y
METTAIT ?**

VICHY 
PATRIMOINE MONDIAL